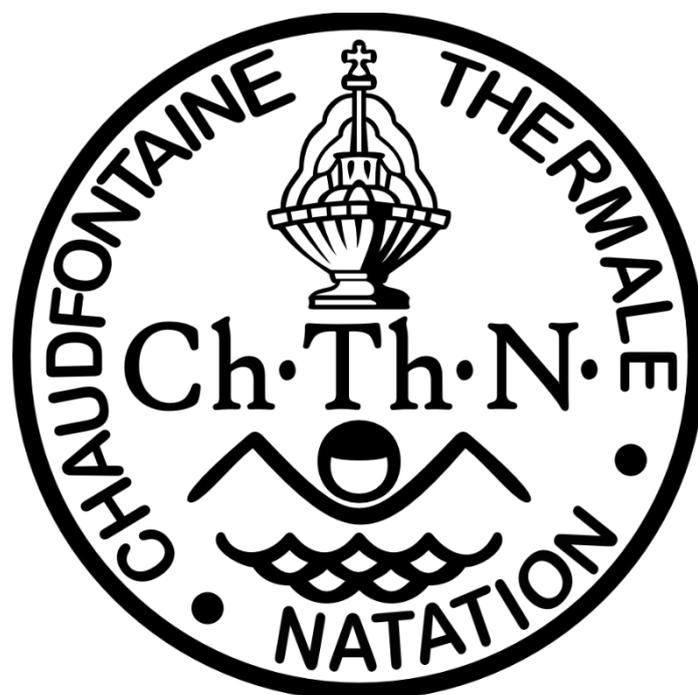


CHAUDFONTAINE Thermale Natation



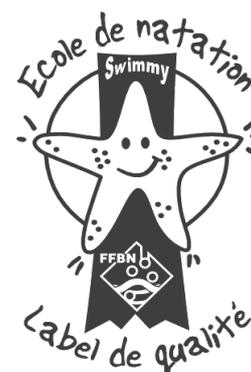
Journal du Club
Edition juin 2019



Ch.Th.N.

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

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



Club reconnu et certifié par la
Fédération Francophone Belge de Natation

Le mot du président

Bonjour à tous,

Nous voici arrivés au terme d'une saison qui n'a pas été de tout repos. La fermeture de la piscine de Chaudfontaine en a été l'un des éléments marquants.

La saison 2019 – 2020 sera dans la même « veine » puisque les travaux sur le bassin n'ont pas encore commencé. A ce jour, les informations qui sont en notre possession ne nous permettent pas de vous tenir informés de manière précise quant à la durée et la nature de ceux-ci. Sachez cependant que dès que nous en saurons plus, nous vous tiendrons informés.

Je vous remercie de nous être restés fidèles durant cette saison malgré les difficultés. Je suis certain que vous le serez à nouveau pour la prochaine saison.

Nous mettons tout en œuvre pour garder la qualité des cours que nous dispensons à vos enfants et nous restons à votre écoute si vous avez des questions.

Nous aurons d'ailleurs l'occasion de nous rencontrer lors des brevets qui auront lieu le 23 juin et qui marqueront la fin de la saison pour l'école de nage.

Pour ce qui est de la section compétition, pour les nageurs licenciés, le point d'orgue sera les championnats de Belgique au mois de juillet. Lors de ces championnats, nos nageurs défendront les couleurs du Perron.

Le Perron qui s'est illustré en remportant à nouveau les deux challenges nationaux que sont le Challenge Jules George et le Challenge Jean Dauven. Espérons que ces deux victoires soient de bon augure pour les championnats. Pour préparer ceux-ci, dix-huit de nos nageurs partiront en stage à Châlons-en-Champagne, Dijon et Vittel pour deux ou trois semaines.

Je voudrais également féliciter les entraîneurs de la section caneton, Anouchka et les deux Juliens pour leur travail puisque de nombreux nageurs se sont distingués lors des différentes manches du challenge des débutants.

Je voudrais enfin aborder un sujet qui me tient à cœur, vous parler de l'esprit qui anime notre club. L'ensemble des membres effectifs et des administrateurs est constitué de personnes qui ont un attachement particulier au club. Ces personnes ont commencé à s'investir dans le club soit en tant que moniteur, entraîneur, ou comme parent en apportant une aide quelconque lors de l'une ou l'autre manifestation. Certains ont voulu s'investir encore un peu plus en devenant membre effectif. D'autres ont franchi une étape supplémentaire en posant leur candidature à un poste d'administrateur. C'est ce qui fait « l'esprit de notre club ». C'est également le principe du bénévolat. Nous consacrons du temps au club par plaisir et avec l'envie de bien faire. C'est également ce que nous attendons des membres effectifs, une part d'investissement. Evidemment toute aide nouvelle est la bienvenue, ainsi si le cœur vous en dit et si vous vous sentez l'envie de donner un peu de temps et d'énergie à votre club, n'hésitez pas à vous manifester auprès de l'un des huit administrateurs.

Nous nous retrouverons lors de la rentrée au mois de septembre dans l'une des 4 piscines qui continueront à accueillir nos nageurs à savoir Embourg, Fléron, Grivegnée et Saint-Louis.

Je vous souhaite une bonne fin d'année scolaire et avec un peu d'avance d'excellentes vacances en famille.

Olivier Lourtie

Le mot de la trésorière

Comme je vous l'annonçais fin de la saison dernière, la saison 2018-2019 fut difficile pour tous, vous parents, vos enfants, nous administrateurs du club.

Vu les horaires proposés, la diversité des lieux d'entraînement, le nombre de nos membres est tombé de 570 à 350, ce qui a évidemment engendré une différence importante dans notre budget.

Actuellement, 9 dixièmes des enfants sont en ordre de paiement de leur cotisations et affiliation au club, des rappels ont été distribués ces dernières semaines afin que vous puissiez vérifier vos paiements effectués et le cas échéant, solder votre compte. Plusieurs d'entre vous ont omis de payer la cotisation annuelle de 20€ ou 50€ selon les cas.

Pour rappel, voici un tableau récapitulatif des montants à payer.

	Cotisation	1 ^{ère} Période	2 ^{ème} Période
Ecole de nage (niveau 1 à 6) 1 x semaine	20€	90€	90€
Ecole de nage (niveau 1 à 6) 2 x semaine	20€	130€	130€
Nage synchronisée Jeunes	20€	160€	160€
Nage synchronisée Adultes	20€	150€	150€
AquaZumbea	20€	115€	115€
Canetons	50€	145€	145€
Formation	50€	175€	175€
Performance	50€	205€	205€
Etude Natation Saint Louis	50€	290€	290€

Les montants dus sont à payer sur le compte du club :

Chaudfontaine Thermale Natation

BE25 0682 0398 6882

Avec en communication le nom et le prénom de votre (vos) enfant(s).

Pour la saison 2019-2020, nous ne récupérerons malheureusement pas notre bassin à Chaudfontaine, nous devons donc toujours nous répartir dans différentes piscines : Grivegnée, Fléron et Embourg.

J'espère que vous continuerez à nous faire confiance et que vous serez toujours tous présents la prochaine saison et pourquoi pas accompagnés des amis de vos enfants. N'hésitez pas à faire notre publicité, cela nous aiderait énormément dans ces moments difficiles.

Encore merci pour la confiance que vous témoignez à notre club.

Liliane Schraepen

Trésorière Ch.Th.N.

Du côté du secrétariat

Nous voici à quelques semaines de la fin de saison 2018-2019. Celle-ci se clôturera en beauté avec **les brevets du club le 23 juin 2019** auxquels vous êtes tous invités.

Cette saison 2018-2019 a été difficile. Difficile pour les nageurs qui ont dû s'entraîner dans d'autres bassins. Difficile pour vous, parents, qui avez dû vous organiser pour permettre à vos enfants de continuer à pratiquer ce sport qui leur est cher. Difficile pour les moniteurs et entraîneurs qui ont dû adapter leurs horaires ainsi que leurs lieux d'entraînements. Enfin, difficile pour nous, administrateurs, qui avons tout fait pour que cette année bouleversée puisse être vécue par tous de la meilleure manière possible.

Nous avons reçu confirmation que la piscine de Chaudfontaine serait encore fermée au moins pour une année supplémentaire. La saison 2019-2020 sera donc organisée de la même manière que cette saison en déployant nos entraînements sur les bassins d'Embourg, de Grivegnée, de Fléron et de Saint-Louis. Nous mettrons à nouveau tout en œuvre pour que la saison prochaine se déroule au mieux.

Nous tenons à vous remercier pour votre confiance. Votre attachement au Ch.Th.N. est la plus belle récompense pour la passion et le dévouement de toutes les personnes qui œuvrent pour que ce club existe.

Le Ch.Th.N. a besoin de nouveaux membres. N'hésitez pas à en parler auprès de vos proches et de vos amis ; ils seront les bienvenus.

Nous vous donnons rendez-vous le 23 juin 2019 pour un moment de convivialité et nous nous réjouissons déjà de vous retrouver en septembre pour une nouvelle saison remplie de challenges, mais aussi de bons moments à partager.

Sportivement,

Xavier LOURTIE
Secrétaire Ch.Th.N.

Le mot du Directeur Technique

Être Directeur Technique n'est pas chose si aisée... S'il est vrai que les entraîneurs et les moniteurs font un travail remarquable et qu'ils n'ont nul besoin de moi au quotidien, il n'en reste pas moins qu'un travail s'effectue dans l'ombre...

Chers moniteurs, chers entraîneurs,

Je tiens à vous remercier pour votre investissement au quotidien et à vous féliciter pour la qualité du travail réalisé cette saison.

J'ai eu l'occasion de voir certains d'entre vous régulièrement et d'autres plus occasionnellement. Si selon vous je n'ai pas été assez présent, je vous invite à m'en faire part. Je ferais de mon mieux pour améliorer les choses d'année en année.

Chers administrateurs, membres effectifs, aidants,

Au quotidien comme lors des événements extraordinaires, nous avons besoin de personnes volontaires et dévouées pour « faire tourner la baraque ». Rien n'est jamais facile mais en se serrant les coudes, nous garderons le club à flot pour de nombreuses années encore.

Je sais que vous voulez le mieux pour chacun et que nous œuvrons tous dans cette optique.

Chers parents,

Je vous remercie pour la confiance que vous nous accordez pour développer les compétences aquatiques de votre/vos enfant/s.

Si d'aventure vous souhaitez apporter votre concours d'une manière plus avancée au club, n'hésitez pas à venir me/nous trouver.

Chers nageurs,

Nous dépensons beaucoup d'énergie pour vous et notre plus belle récompense est votre épanouissement.

L'objectif 2018-2019

Cette saison, j'avais à cœur de porter mon attention sur la natation synchronisée.

L'objectif de notre section de natation synchronisée (natation artistique selon le vocable nouveau de la FINA) est de faire découvrir cette discipline et de permettre sa pratique dans un cadre non compétitif. Toutefois, il est important pour nous qu'un nageur qui le souhaite acquière les bases suffisantes pour s'orienter vers la compétition s'il le souhaite.

Dans cet esprit, nous avons mis en place un système de figures à pouvoir réaliser en fin de saison. Le système est largement inspiré de ce qui existe en compétition et de ce que propose la FINA tout en étant adapté à notre structure, à nos objectifs, à nos valeurs.

Nous aurons prochainement les premiers résultats de ce nouvel outil qui ne pourra que s'améliorer dans le temps.

Les résultats de la compétition

La compétition a ceci de particulier qu'elle est liée au PERRON. PERRON est un regroupement de clubs (Embourg Natation et Chaudfontaine Thermale Natation) qui a pour objectifs :

- Permettre à chaque nageur de réaliser ses objectifs sportifs personnels ;
- Permettre un rassemblement des forces afin de se placer sur la scène nationale et internationale à terme ;
- Permettre des économies d'échelle ;
- Permettre d'organiser des activités/stages plus attractifs.

Cette saison, et pour la seconde fois, PERRON remporte les deux Challenges nationaux : Le George et le Dauven. Il s'agit de deux compétitions dédiées aux jeunes nageurs (9-13 ans) qui s'organisent en deux manches (éliminatoires

Le doublé pour Perron au Challenge Dauven

Plus que jamais, Perron semble s'ériger comme l'un des plus grands viviers de talents de Wallonie, voire du pays. Ce mercredi, le club liégeois a réussi l'exploit de remporter le Challenge Dauven pour la deuxième fois... en deux participations ! Pas mal...

Mais la compétition ne s'est pas appauvrie à un long fleuve tranquille dans le bassin olympique d'Anvers, bien au contraire. « C'était extrêmement serré », constate Olivier Joskin, directeur technique du club de Chaudfontaine et membre du comité sportif de Perron. « A mi-compétition, pas moins de cinq équipes étaient au coude à coude. Et, au final, on l'emporte devant le Shark, avec le même nombre de médailles d'or,



Les jeunes nageurs liégeois ont ramené la coupe... à Perron ! © D.R.

mais une d'argent en plus en notre faveur. C'était vraiment agréable comme compétition, avec bon nombre de rebondissements. »

Si les protégés du président Olivier Haquet ont fini par s'imposer, cette issue était loin d'être évidente avant le coup d'envoi. « On est un peu surpris par cette victoire », avoue le président. « On savait que l'on serait dans les premiers, mais on ne s'imaginait pas remporter le Challenge. » C'est les Calidfontains ont montré de quoi ils étaient capables, dans une compétition qui reprend de plus en plus de sa superbe. « Il est vrai que le Dauven est de plus en plus important », explique le directeur

technique. « Il redevenait vraiment national, avec un attrait renouvelé des grands clubs. Pour gagner, il faut des jeunes nageurs au niveau du top 3 belge dans leur catégorie. Le remporter me procure presque un sentiment d'allégresse, ou en tout cas une immense fierté. »

Sentiment partagé, évidemment par l'ensemble des acteurs impliqués dans ce beau succès. « C'est une énorme satisfaction, et cela nous encourage dans notre travail. On a pu voir d'excellentes performances individuelles, et le groupe a très bien suivi. Avec ces résultats, on sait que l'on va dans la bonne direction. On a montré que nos jeunes étaient capables de tutoyer ceux des meilleures équipes flaman-

des en dessous. Il faut le reconnaître. Mais, avec du travail et d'autres collaborations, on peut les dépasser. Et, dans ce sens, remporter le Dauven est une belle victoire. Cela prouve à tout le monde que nous avons pris la bonne décision en nous lançant dans l'aventure Perron. Mais, je le répète, l'objectif, c'est le long terme. On veut toujours être au premier plan dans 5, 10 ans minimum. Et ce tant au niveau des jeunes que des adultes, même si pour l'instant ces derniers sont justement encore fort jeunes. Mais les jeunes qui ont remporté le Dauven sont le futur de Perron, donc l'avenir s'annonce plutôt bien », conclut Olivier Haquet. ●

ALEXANDRE CURTTE

par district et finales nationales) et qui proposent d'une part un 400m nage libre et d'autre part les 4*100 mètres (papillon, dos, brasse et libre).

De même, PERRON reste le meilleur club francophone belge lors des Championnats Francophones Jeunes.

Concernant les nageurs un soupçon plus âgés, PERRON a une nageuse sélectionnée sur trois courses aux Championnats d'Europe Junior.

Je souhaite à chacun un bel été et à l'année prochaine pour une nouvelle saison sportive.

Votre Directeur Technique
Olivier Joskin

ENSL 14-, Formation, Performance

Nous avons dû nous adapter à la réalité de terrain en début de saison... Mais nous pensons que l'adaptation fut bénéfique pour chacun.

Clément : Tu as un plus grand sérieux et sembles mieux dans ta peau depuis début décembre ; les résultats suivent... Il te faut encore mieux t'appliquer dans la PPG. Si nécessaire, il faut t'isoler... Continue sur ta voie actuelle.

Line : Tu as eu une année un peu bousculée car régulièrement blessée ou malade. Toutefois, tu as réalisé de très belles progressions. Reste sérieuse à chaque entraînement 😊

Pauline : Tu arrives souvent souriante ce qui amène une énergie positive. Cependant, ne te laisse pas trop distraire (un temps pour la papote, un temps pour le travail 😊). Ton corps est essentiel, reste à son écoute. Sache que nous ne cherchons jamais qu'à t'aider à progresser même si parfois cela provoque un peu de rouspétances... N'oublie pas que la rigueur doit aussi être présente ailleurs qu'en bord de bassin... 😊

Timéo : La saison n'a pas dû être la plus amusante... Lorsque tu arrives à être bien appliquer, tu nages très bien. Mais il faut l'être plus souvent 😊 Je pense que l'idéal pour toi serait de pouvoir t'entraîner avec les nageurs de ton âge et de ton niveau (lundi, mercredi, jeudi et vendredi à Grivegnée). Reste courageux 😊

Flavie : Le contrôle de ton effort et de ta respiration peut énormément t'aider dans tes activités. Garde bien tes objectifs et ta volonté de les atteindre. Bonne continuation les vieilles femmes bientôt ridées.

Juliette : Bravo pour cette belle année. Tu nous as surpris par ton sérieux et ta motivation. Tu as décidé de t'entraîner de manière intensive et tu as encaissé les entraînements les plus difficiles avec le sourire. Tu as exposé tes temps, bravo ! Y en a un, là-haut, qui est fier de ce que tu as fait !

Camille : Tu as réalisé une très belle année. 😊 Tu es motivée à l'entraînement et tu as amélioré pas mal de temps en compétition. Je tiens à te féliciter pour tes flèches et tes jambes. Tu grandis fort pour le moment et on remarque que ton corps change énormément. 😊 Bravo, continue comme ça.

Sarah : Tu es motivée et consciencieuse lors des entraînements. Tu travailles fort et tu essayes de suivre les plus grands, bravo. Félicitations pour tes battements de jambes qui sont très efficaces. Au niveau technique, tu dois bien te concentrer sur la dernière poussée réalisée par la main en crawl. Bravo pour tes résultats. Continue comme ça.

Nézar : Le début d'année fut un peu compliqué, il t'a fallu une période d'adaptation. Dès la mi-novembre, je t'ai senti plus motivé et plus consciencieux. Félicitations pour tes beaux progrès chronométriques en compétition et tes flèches à l'entraînement. Essaie de t'accrocher au groupe des grands lors des séries simples. Bravo pour tes chronos en dos et en crawl sur les courtes distances. Continue comme ça.

Joa : Tu es très régulier et très motivé mais tu manques de sérieux. 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, essaye de garder une technique efficace malgré l'effort produit pour la série. Bonne continuation.

Laura : Tu es toujours très régulière comme l'année dernière, c'est ta force. Le conseil que nous te donnons est toujours le même pour progresser, n'hésite pas à travailler bien calmement et en posant bien tes mouvements lors des phases techniques. Tu es plus sereine et plus intelligente dans ta manière de t'entraîner. Tu connais tes forces (jambes, dos, long en crawl...) et tes faiblesses (sprint, pap). Tu sais quand tu dois redoubler d'efforts pour être avec les autres et tu sais quand tu ne dois pas t'en faire quand tu décroches. Tu deviens plus mature et spécialisée dans certaines nages. Sois toujours au taquet quand on bosse tes spécialités !!! 😊 Bon stage.

Zoé : Tu as réalisé un bon début d'année ; tu étais régulièrement en même temps que les trois garçons dans les séries. Ces derniers mois, c'est le contraire, tu te laisses un peu trop aller à des bavardages et tu te reposes sur tes lauriers. Nous voulons retrouver la Zoé du début d'année et que tu sois encore plus dans leurs pieds, à chaque entraînement. Au niveau technique, comme l'année dernière, tu dois bien te concentrer sur la dernière poussée réalisée par la main en crawl et sur tes départs qui manquent souvent de vivacité, ce que tu sais faire comme lors des départs pendant les entraînements. Bravo, augmente encore ton niveau d'entraînement pour passer au palier supérieur.

Léna : Cette année fut marqué par des sensations dans l'eau assez aléatoires. Nous avons réalisé une analyse vidéo afin de comprendre ce qui pouvait se passer... Et nos observations corroborent ce que tu as commencé à exprimer sur tes sensations... Tu n'arrives plus à te placer sur tes appuis. Toutefois, ce n'est pas quelque chose de grave. Continue à nager et à rechercher ces appuis. Je sais qu'ils sont là et tu arrives de tes propres propos à les retrouver. Les temps techniques sont extrêmement importants. Bonne continuation.

Simone : Au niveau de la natation, tu fais ton job et ta saison est correcte. Tu bosses sérieusement et tu envoies du lourd lors des séries. En dehors, tu es un exemple pour l'ensemble du groupe. Tes actions influencent les autres nageurs lors des échauffements à sec comme dans les vestiaires. N'hésite pas encourager tes compagnons d'entraînement à bosser sérieusement. Nous voulons que cela continue comme ça. Bon stage.

Nico : Tu as réalisé de beaux progrès cette année, tu as surtout bien développé ton intelligence de nage et ta technique est nettement plus stable. Depuis la fin des examens, ton attitude en dehors de l'eau est plus sérieuse, bien. Le travail de PPG est important, surtout pour un nageur chewing-gum comme toi. Nous voulons te voir suer à chaque séance d'échauffements et ressembler à Hulk en fin de saison. Bon stage.

Victor : Tu es toujours consciencieux et sérieux au niveau de la technique. Lors des séries de 400 et de Vma, tu n'hésites plus à te faire mal lors des séries ... C'est bien ! Tu dois apprendre à bien gérer ta fatigue lors des semaines d'entraînements lourds et avant les compétitions. Mener deux sports de front à ce niveau est un sacré challenge, écoute bien ton corps pour être en forme aux moments opportuns. Bon stage.

Vos entraîneurs,

Anne-Christelle, François, Olivier

Division Canetons

Et hop, encore une saison de passée...

Mais quelle saison ! Et quels progrès chez chacun d'entre vous...

Que ce soit les nageurs qui se sont progressivement adaptés à une charge de travail de plus en plus conséquente ou les parents qui se sont adaptés progressivement eux aussi à la charge que représente la natation de compétition.

Et en plus, on a vu de supers progressions chez tous les nageurs. On a encore plein de choses à travailler, mais de compétet en compet, on voit que les progrès sont très présents.

Nous avons aussi réalisé un super stage à paques ou nous avons beaucoup nagé ! On a vu la différence après ce stage. Comme quoi, les stages sont importants.

En cette fin d'année, voici un petit mot pour chacun.

Baptiste Gavray : Ta force ce sont tes jambes... Si tu les fais aller, les progrès sont au RDV à chaque fois. Tu es appliqué et courageux. Tu n'es pas autant récompensé que les autres lors des compétitions mais nous croyons en toi car nous savons que tu sais travailler. C'est une grande qualité. Bravo!

Esteban Garcia-Zamora : Bon cette année était un peu en « dent de scie »... C'est le moins que l'on puisse dire. Tu es un garçon courageux et tu gardes le sourire très souvent. Nous te félicitons car tu es revenu à chaque fois et que tes progrès ont quand même suivi. Nous espérons que la saison prochaine sera parfaite pour toi.

Florine Fortemps : Toujours aussi chouette. Parfois un peu stressée... Pour progresser, tu vas aussi devoir apprendre à te détendre. Mais tu as déjà une belle explosivité et une très bonne condition physique (merci papa et maman). Bravo pour tes excellents résultats lors du challenge.

Jeanne Sraeten : Quels progrès en brasse. Tu as vraiment compris le truc cette année. Et tu as une très bonne glisse, cela est de bon augure pour la suite. Tout comme Florine, tu comprends vite ce que l'on te demande. C'est un vrai plaisir de t'entraîner.

Juliette Bajek : Jupette la super brasseuse...Maman m'a expliqué que tu n'étais pas toujours très contente de venir nager. La natation reste un loisir. Si tu choisis de ne plus venir avec nous l'an prochain, je te souhaite de trouver un sport ou une activité qui te plaît le plus possible. Sache que la porte de la piscine reste ouverte si tu le veux. Tu as des qualités impressionnantes surtout en brasse. Nous avons eu beaucoup de plaisir à t'entraîner et nous voudrions évidemment que tu restes des nôtres l'an prochain 😊.

Lalou Melin : Lalou la fofolle... Telle mère, telle fille sans doute. Apprends à te concentrer et tu verras que tout sera plus facile. Tu peux croire en toi, tu as une bonne glisse quand tu veux et si tu acceptes d'avoir un peu mal aux jambes, tu peux être redoutable. A toi de savoir ce que tu veux...Nous te félicitons pour tes excellents progrès cette année. Continue comme cela !

Nathan Vannerom : Nathan la glisse, devrions nous t'appeler. Tu as de ces appuis ...C'est fantastique ! (avoir des appuis, ça veut dire que quand ta main entre dans l'eau, tu appuies sur l'eau, ta main ne bouge pas et ton corps passe au-dessus, du coup, tu avances). Nous pensons que tu ne te rends pas compte de cette extraordinaire capacité dont tu disposes. Avec quelques efforts en plus, tu pourrais être encore plus rapide. Le plus gros travail chez toi, ce sera dans ta tête ! Mais nous allons t'aider à progresser ensemble.

Tom Fraiture : Tom le casse cou qui se coince dans le parcours de Butgenbach ! Tu es un chouette garçon, mais fais attention à toi. Tu as très bien compris comment on nage le crawl et la position de la tête qu'il faut avoir. Du coup, tu développes déjà des belles performances dans cette nage. Nous allons néanmoins poursuivre une formation générale avec toi car il est important de maîtriser les 4 nages. Oui, un jour, même la brasse deviendra « ton truc » ! 😊

Victor Dumont : Victor l'ingénieur. Victor l'analyste...Choisis... Ce sont deux qualités prestigieuses que je t'invite à bien garder. Tu es un garçon très agréable et particulièrement sérieux. Dans le calme et le travail, tu progresses avec assurance. Tu restes modeste et très respectueux des autres... Et en plus, tu nages bien. Bref, félicitations pour cette belle année. C'est un vrai plaisir de t'entraîner.

Manu Deville : Quels progrès !!! Waouh... En début d'année, c'était la galère en jambes, en crawl, en plongeon, en rangement des affaires... Et en une saison, on a vu une métamorphose de dingue. Tu es plus calme, plus posé, plus rapide, plus précis. C'est très impressionnant de voir comme le sport fait de façon passionnée (car on voit que tu aimes nager) permet de te canaliser. On a encore beaucoup de travail pour que tu puisses entièrement maîtriser tes mouvements, mais tu peux déjà être super fier de toi. Bravo !

Noémie Godard : Tu as commencé la saison en douceur et puis lors des deux-trois dernières compet, paf, la gnack est arrivée. Trop bien ! Tu apprends à te donner à fond. Ta grande taille est aussi un chouette avantage dont tu sais progressivement l'exploiter. Bref, nous sommes super contents des progrès que tu as fait.

Alice Godard : Tout comme Nathan, tu as un don pour la glisse. Tu « sens » bien l'eau et tu sais t'en servir. Quand tu le veux, tes jambes sont redoutables et tu comprends bien ce que l'on te demande. Je me réjouis de te voir progresser l'an prochain.

Alan David : Super Alan... Tu as tout à fait ta place dans notre groupe et tu nages vraiment très bien... Cela doit être familial ! Sache qu'on est là pour toi, ne te tracasse pas. Doucement, tu vas apprendre à poser moins de questions et à bien observer ce qu'il se passe autour de toi. Beaucoup de réponses sont autour de nous, il suffit de bien observer. Je me réjouis de voir tes progrès l'an prochain car je pense que nous allons être très positivement surpris.

Wolf Guillaume : le copain de Noah

Peyrière Noah : le copain de Guillaume

En fait, pour Noah et Guillaume, nous allons faire un texte commun. Vous êtes les deux potes qui se sont trouvés. Du même âge, du même style, avec la même envie de nager. Nous voyons là naître une amitié qui, nous l'espérons, sera longue. Nous allons donc pouvoir en profiter pour vous tirer tous les deux vers le haut. Nous allons tenter de vous apprendre à avoir un peu de « rage de compet » afin que vous soyez aussi dynamique à l'entraînement (et pas seulement aux compets 😊).

Nous souhaitons la bienvenue à **Eowyn Franck, Emilien Fortemps et Romain Mullers** qui ont déjà intégré la division en cette fin d'année.

Pour la saison prochaine, nous recherchons des enfants qui sont nés en 2010-2011 et 201, voire même 2009. Nous souhaitons qu'ils sachent nager en dos, en crawl et si possible en brasse. Savoir plonger est un plus. Surtout, il faut que l'enfant ait envie de s'entraîner, que cela vienne de lui.

Pour les plus jeunes (2010 à 2012), les entraînements auront lieu à la piscine de Grivegnée les lundi, mercredi et jeudi de 18h45 à 20h30 (15' à sec + 60' dans l'eau + 15' de retour au calme).

Pour les plus grands qui ont déjà au moins fait 2 saisons (2009-2008), les entrainements auront lieu à la piscine de Grivegnée les lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 18h45 à 20h30.

Le 23 juin, après les brevets de la division (vers 18h), nous allons vous présenter la saison prochaine. D'ici là, si un enfant désire essayer un entrainement, venez ! Nous vous accueillons avec plaisir le jeudi de 18h45 à 20h15 à Grivegnée ou le samedi de 10h45 à 12h15 à St Louis à Liège.

Vous pouvez débarquer comme ça sans prévenir ou nous envoyer un petit message avant :

Nouch : 0485 560 565 ou theonouch@hotmail.com

JuMu : 0498 62 88 83

JuMa : 0474 70 38 63

Une petite visite ne vous engage à rien... Si ce n'est à nous rencontrer et à repartir avec une idée plus précise de ce qui est proposé dans notre division.

Si ce n'est pas possible, n'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressés...

Vous êtes l'avenir du club et nous avons besoin de vous !

Nouch et les JulienS



Le mot du directeur de l'École de Nage

Bonjour à tous,

La fin de l'année est arrivée et je vous remercie de nous avoir accordé votre confiance pour apprendre à nager à vos enfants tout au long de cette saison, malgré les chamboulements subis par la fermeture de la piscine de Chaudfontaine.

Voici les quelques dernières informations importantes.

LES BREVETS

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



Dimanche **23 juin 2019**



15h au bord du bassin



Piscine de Embourg

Au Chession 8, 4053 Embourg

SAISON 2019-2020

Le bassin de Chaudfontaine ne sera malheureusement pas encore réouvert à la rentrée. Nous allons donc poursuivre nos activités sur les piscine de Embourg, Fléron et Grivegnée.

L'expérience de cette année écoulée nous a permis d'adapter nos horaires afin de palier aux difficultés rencontrées. Nous espérons que vous trouverez satisfaction dans notre proposition.



Un **formulaire de réinscription** a été distribué à chaque nageur. Il est capital de nous le retourner complété si vous souhaitez poursuivre avec nous l'année prochaine. Ce document sera aussi disponible dans ce journal, sur notre site internet (www.chthn.be) et sur notre page Facebook.

ATTENTION : Si vous ne rentrez pas ce document complété, le nageur n'est pas réinscrit pour la saison 2019-2020.

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

Pour connaître le niveau de votre enfant, questionnez son moniteur qui pourra vous donner une appréciation du niveau de l'année prochaine. Il s'agit évidemment d'une indication pour vous permettre de choisir un horaire qui vous convient.

Malgré la dispersion de nos lieux d'activité, nous essayons de rester fidèle à nos habitudes et de permettre aux plus de nageurs possible de pratiquer leur sport dans les meilleures conditions.

UNE PAGE SE TOURNE

Cela fait maintenant presque 30 ans que je suis membre du club, je suis passé par tous les échelons de l'école de nage et des groupes de compétition. Passionné, je suis devenu moniteur il y a 17 ans et directeur de l'école de nage en 2009. J'ai également participé à la fondation de l'asbl en 2013 et j'en suis administrateur depuis lors.

Bien que j'ai eu énormément de satisfaction dans chacune de mes occupations dans le club, il est temps pour moi de laisser la place et de me consacrer à d'autres projets.

Je souhaite à tous les petits et les grands nageurs du club de s'épanouir dans ce fabuleux, bien qu'exigeant, sport qu'est la natation.

Je vous remercie (nageurs, moniteurs, entraîneurs, parents, administrateurs, sympathisants...) pour ces nombreuses et fabuleuses années passées à vos côtés.

Vincent

CONTACTS



Vincent Joskin (Directeur Ecole de Nage)	ecoledenage@chthn.be	0498/63 13 18
Xavier Lourtie (secrétaire)	secretariat@chthn.be	
Liliane Schraepen (trésorière)	tresorier@chthn.be	

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



www.chthn.be



[ChaudfontaineThermaleNatation](#)



CHAUFONTAINE Thermale Natation

RPM 0544-300-454

Avenue des Thermes, 147

B-4050 Chaufontaine

Piscine de Embourg

	de	à	Niveau
Lundi	16h15	17h	1-2-3-4
Mardi	16h15	17h	1-2-3/4*
	17h	17h45	1-2-3/4*
	17h45	18h30	1-2-3/4*
Vendredi	16h15	17h	1-2-3/4*
Dimanche	17h	17h45	1-2-3-4
	17h45	18h30	1-2-3-4

* Les niv 3 et 4 sont susceptibles d'être pris en charge par le même moniteur

ECOLE DE NAGE

Horaires des leçons

saison 2019 - 2020

Piscine de Fléron

	de	à	Niveau
Samedi	17h	17h45	1-2-3-4-6
	17h45	18h30	1-2-3-4-5
	18h30	19h15	1-2-3-4-5
	19h15	20h	1-2-3-4-6

AquaGym

Jeudi	20h15	21h	Grivegnée
-------	-------	-----	-----------

Piscine de Grivegnée

	de	à	Niveau
Lundi	19h	19h45	1-2
Mercredi	19h	19h45	1-2
Jeudi	19h	19h45	1-2
	20h	21h	6 - tria**
Vendredi	19h	19h45	1-2

** espace d'entraînement pour triathlètes

Nage Synchronisée Jeune

	de	à	
Jeudi	18h30	20h30	Grivegnée
Dimanche	17h	19h	Embourg

Préparation de la saison 2019-2020



Chers parents, chers nageurs,

Afin de préparer au mieux la saison 2019-2020, veuillez compléter et nous retourner ce formulaire.

Ce document est indispensable pour la réinscription du nageur pour cette nouvelle saison. Soyez attentifs au fait que, pour des raisons évidentes d'organisation, les demandes d'horaire seront prises en compte dans l'ordre de leur réception. Papier non rendu = inscription non prise en compte ! Nous ne pouvons garantir la disponibilité de chaque cours.

En vous remerciant de votre compréhension, je vous souhaite d'agréables vacances.

Vincent Joskin

Directeur Ecole de Nage

0498/63 13 18 ecoledenage@chthn.be

Je soussigné, adulte responsable de (prénom et nom)
....., qui nageait lors de la saison 2018-2019 le (jour +
heure) à (lieu) au **NIVEAU**, déclare qu'il/elle

- Poursuit les leçons au Ch.Th.N. **au même horaire** (ne rien cocher d'autre)
- Poursuit les leçons au Ch.Th.N. **en changeant d'horaire** → Cochez parmi les propositions ci-dessous
- Passe **en nage synchronisée** (après accord des monitrices de nage synchro) (ne rien cocher d'autre)
- Passe en **compétition** (après accord des entraîneurs) (ne rien cocher d'autre)
- Cesse ses activités au Ch.Th.N. Raison éventuelle :

EMBOURG

- Lundi – 16h15 – niv 1-2-3/4
- Mardi – 16h15 – niv 1-2-3/4
- Mardi – 17h00 – niv 1-2-3/4
- Mardi – 17h45 – niv 1-2-3/4
- Vendredi – 16h15 – niv 1-2-3/4
- Dimanche – 17h00 – niv 1-2-3-4
- Dimanche – 17h45 – niv 1-2-3-4

FLERON

- Samedi – 17h00 – niv 1-2-3-4-6
- Samedi – 17h45 – niv 1-2-3-4-5
- Samedi – 18h30 – niv 1-2-3-4-5
- Samedi – 19h15 – niv 1-2-3-4-6

GRIVEGNEE

- Lundi – 19h00 – niv 1-2
- Mercredi – 19h00 – niv 1-2
- Jeudi – 19h00 – niv 1-2
- Jeudi – 19h00 – niv 6-tria
- vendredi – 19h00 – niv 1-2

Adresse email :

Numéro de GSM :

Signature

Retourné au club le/...../..... Paraphe d'un responsable

Aline et Marine - Niveau 2: Lundi 19h00 Grivegnée

Nous vous félicitons tous pour votre détermination et votre envie d'apprendre, cela nous aura permis de vous faire progresser durant l'année. Nous sommes ravies d'avoir pu vous donner cours et nous sommes fières de votre progression. On peut le dire, vous allez nous manquer!

*Ci-dessous un tableau reprenant le **brevet** que nous souhaitons vous faire passer le **23 Juin à 15h00** à la piscine d'**EMBOURG** ainsi que le niveau dans lequel vous pouvez vous inscrire pour l'année prochaine.*

		<i>Brevet</i>	<i>Niveau</i>
<i>Aliya</i>	<i>Beaucoup de progrès depuis le début de l'année. Nous ne voulons pas te dégouter et préférons te donner l'opportunité de perfectionner le dos et le crawl.</i>	<i>Poulpe</i>	<i>2</i>
<i>Lilou</i>	<i>Place au grand bassin pour t'obliger à ne pas poser les pieds au sol. Il faudra t'accrocher, le rythme sera plus élevé. Tu en es capable!</i>	<i>Dauphin</i>	<i>3</i>
<i>Marius</i>	<i>Tu as de l'énergie à revendre, tu as bien travaillé cette année. Toi qui est demandeur chaque semaine pour aller dans le grand bassin ça sera chose faite l'année prochaine.</i>	<i>Dauphin</i>	<i>3</i>
<i>Nora</i>	<i>Malgré tes absences du début d'année, tu as fait de beaux progrès. A toi la grande piscine pour continuer sur ta lancée.</i>	<i>Dauphin</i>	<i>3</i>
<i>Lucie</i>	<i>Belle progression durant l'année écoulée. Toute petite par rapport aux autres, tu nous as époustouflée. Tu es plus sûre de toi. Continue!</i>	<i>Poulpe</i>	<i>3</i>
<i>Tayron</i>	<i>Tu dois te concentrer et écouter les consignes. Tu as toutes les cartes en main pour y arriver. Continue!</i>	<i>Dauphin</i>	<i>3</i>
<i>Téo</i>	<i>Un déclic est arrivé il y a quelques semaines, depuis nous observons une progression significative. Bravo!</i>	<i>Poulpe</i>	<i>3</i>

<i>Thomas</i>	<i>Comme un poisson dans l'eau tu as progressé tout au long de l'année. On est contente d'avoir pu te compter parmi nos poissons.</i>	<i>Dauphin</i>	<i>3</i>
<i>Timéo</i>	<i>Après avoir bravé tes peurs en début d'année, tu as pu apprendre les techniques enseignées. Belle progression!</i>	<i>Poulpe</i>	<i>3</i>
<i>Victoria</i>	<i>En constante progression, continue de la sorte l'année prochaine! Tu es armée pour avoir cours dans le grand bassin. C'est super!</i>	<i>Dauphin</i>	<i>3</i>

*Passez une bonne fin d'année scolaire et de bonnes vacances,
Aline et Marine*

Les groupes d'Antoine



Le niveau 2 du vendredi Grivegnée à 19h00 :

- Judith : Très bon travail, Judith continue de t'appliquer et garde ta motivation. Et n'oublies pas de sortir ton ventre sur le dos. Brevet : Poulpe. Niveau 3
- Alexandar : Super travail Alexandar tout de même reste bien concentré. Brevet : Poulpe. Niveau 3
- Noémie : Excellent boulot, continue comme ça et ça ira de mieux en mieux. Brevet : Poulpe. Niveau 3
- David-Jérémie : Super David-Jérémie continue à t'amuser mais pense bien à sortir ton ventre sur le dos. Brevet : Poulpe. Niveau 2
- Aya : La tête en l'air du groupe. Super boulot mais continue de t'appliquer. Brevet : Poulpe. Niveau 2
- Victoria : Super mademoiselle, tu fais d'excellents progrès, continue de venir avec le sourire. Brevet : Poulpe. Niveau 2
- Davina : Tu n'as fait que progresser continue comme ça et on y arrivera. Brevet : Poulpe. Niveau 2
- Lise : Bon travail Lise continue comme ça. Brevet : Poulpe. Niveau 3

Le niveau 3-4 du samedi Fléron à 17h45 :

- Tom : Tom bravo, il y a encore du travail mais tu viens de niveau 3 et le travail que tu fais est excellent. Brevet : à choisir ensemble. Niveau 4
- Chloé : Très bien Chloé continue de t'appliquer comme tu le fais. Brevet : à choisir ensemble. Niveau 4
- Laure : Laure continue de t'appliquer et de t'amuser comme tu le fais. Brevet : à choisir ensemble. Niveau 4

-Coline : Très bien Coline continue comme ça et essaye d'un peu moins râler. Brevet : à choisir ensemble. Niveau 4

-Elina : Super Elina encore un peu d'endurance à travailler et tout ira bien ! Soigne bien ton doigt. Brevet : à choisir ensemble. Niveau 4

-Charles : Super travail Charles continue avec la motivation que tu as ! Brevet : à choisir ensemble. Niveau 4

-Romane : Romane très bon travail, continue et tu nageras presque plus vite que moi. Brevet : à choisir ensemble. Niveau 4

-Manu : Bravo Manu continue à nager tout en t'amusant comme tu le fais. Et profite bien chez les canetons avec Nouch et Julien. Brevet : à choisir ensemble.

-Sophie : Bon travail Sophie je suis content que tu sois revenue en forme après ton opération. Brevet : à choisir ensemble. Niveau 3

-Célia : Célia bon boulot comme t'as sœur encore un peu d'endurance et tout ira bien. Brevet : à choisir ensemble. Niveau 4

-Elise : Elise, c'est bien, applique-toi sur ta technique, sinon très bien pour ton application au cours. Brevet : à choisir ensemble. Niveau 4

-Léa : Continue de t'appliquer comme tu le fais, bravo. Brevet : à choisir ensemble. Niveau 4

Le niveau 2 du samedi Fléron à 18h30 :

-Adam : Adam enfin dans la grande l'année prochaine, excellent travail et continue de venir avec ta bonne humeur. Brevet Dauphin. Niveau 3

-Lucie : Lucie bon travail, tout de même essaye de rester un peu plus concentrée sur ce que tu fais. Brevet Pingouin. Niveau 2

-Anaïs : Petite boule d'énergie mais qui s'applique très bien, continue de la sorte. Brevet Dauphin. Niveau 2

-Lalie : Excellent travail Lalie continue comme ça. Brevet Pingouin. Niveau 2

-Lélie : Un peu tête en l'air mademoiselle, super boulot, continue de venir avec le sourire. Brevet Pingouin. Niveau 2

Les cours d'Aure

Le jeudi à Grivegnée :

Chêne Irina	<i>Tu es arrivée en cours d'année mais tu as déjà fait beaucoup de progrès et je t'en félicite. Tu passeras le brevet « poulpe » et tu passeras en niveau 2 l'année prochaine.</i>
Deville Benjamin	<i>Tu as bien avancé tout au long de cette année, gardes ton sourire et ta bonne humeur ! Tu passeras le brevet « poulpe » et tu passeras en niveau 2 l'année prochaine.</i>
Kreins Héléna (Nana)	<i>Ca va bientôt faire 2 ans que tu es avec moi et tu cesses de m'étonner, Continue comme ça ! Tu passeras le brevet « poulpe » et tu passeras en niveau 2 l'année prochaine.</i>
Lint William	<i>Depuis le début de l'année dernière tu viens toujours avec autant de bonne humeur et de joie. Tu passeras le brevet « poulpe » et tu passeras en niveau 2 l'année prochaine.</i>
Manette Laly	<i>Encore un rayon de soleil en plus dans ce groupe, tu m'impressionne encore malgré nos 2 ans passés ensemble. Tu passeras le brevet « poulpe » et tu passeras en niveau 2 l'année prochaine.</i>
Vickevorst Louane	<i>Ce début d'année a été un peu plus compliqué pour toi mais tu as t'es vite rattrapée. Tu passeras le brevet « pingouin » et tu passeras en niveau 1.5/2 l'année prochaine.</i>
Bouhon Ambre	<i>Tu nous as quitté en milieu d'année pour partir là où tout le monde as plus froid que nous, le CANADA, tu nous as beaucoup manqué et on pense toujours à toi !</i>



Le samedi à Saint-Louis :

Avutsu Cassy	<i>Tu as eu très peur en début d'année en étant dans une grande piscine mais ça t'as permis de pouvoir mieux avancer et plus vite je te félicite. Tu passeras le brevet « poulpe » et tu passeras en niveau 2 l'année prochaine.</i>
-------------------------	--



Récapitulatif des brevets :

Pingouin	
Poulpe	

Petit mot du moniteur :

*J'ai passé une superbe année auprès de vous et je suis fière de ce que vous avez réussi à faire. Continuez à être si enthousiaste et souriant. Vous allez beaucoup me manquer et je penserai beaucoup à vous. J'espère vous voir en forme au bord des bassins l'année prochaine !!! **Aure***

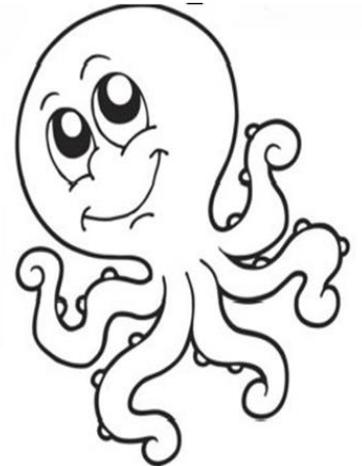
Les groupes de Caroline, le samedi à Fléron

Bonjour à tous ! Voici les brevets que vous allez devoir réaliser ce dimanche 23 juin. J'espère vous y voir nombreux !

Les matelots de 17h (niv.1)

Hugo : Bien appliqué, tu as super bien progressé cette année, continue ainsi l'année prochaine et bonne chance pour ton brevet pingouin !

Dwayne : Tu es un véritable petit poisson dans l'eau ! Continue ainsi et bonne chance pour ton brevet caneton !



Les pirates de 17h45 (niv.1)

Benjamin : Très à l'aise dans l'eau, tu as bien évolué cette année ! Bonne chance pour ton brevet caneton !

Martin : Souriant, tu es toujours bien appliqué lors des exercices, félicitations ! Bonne chance pour ton brevet alevin !

Clara : De beaux efforts pour de beaux progrès, bravo ! Continue ainsi l'année prochaine et bonne chance pour ton brevet caneton !

Cami : Tu as bien évolué au cours de cette année, tu te débrouilles de mieux en mieux ! Continue ainsi et bonne chance pour ton brevet caneton !

Les grands de 18h30 (niv. 3-4)

Pas besoin de grand discours, vous avez tous bien travaillé. Pour clôturer cette belle année en niveau 3, **Emeline et Lilly** réaliseront le brevet du requin ; **Elisa et Léa** réaliseront le brevet du dauphin. En niveau 4, le brevet des 3x50m sera pour **Lucas** alors que le brevet du 100m attendra **Aaliyah, Meddhy, Loubna et Kenza**.



Bonne chance les amis !

Caroline

Les groupes de Charlotte

Mardi 16h15 : Niveau 3

Nageur	Brevet à présenter	Niveau pour l'année prochaine	Vous formez un chouette petit groupe toujours prêt à travailler et à apprendre. C'est vraiment agréable de vous donner cours. Petite précision pour Damien et Charlie : comme vous ne maîtrisez pas encore la brasse, je ne vous fait pas changer de groupe pour l'année prochaine. Néanmoins, vous avez tout deux fait de beaux progrès en dos et en crawl.
Qi	50 dos	4	
Luna	50	4	
Elena	50 dos	4	
Charlie	Requin	3	
Damien	50 Crawl	3	

Mardi 17h : Niveau 2 avec Manel

Nageur	Brevet à présenter	Niveau pour l'année prochaine	
Lilou	Dauphin	3	Ta joie et ta bonne humeur égaiant toute la durée du cours. De plus tu commences à bien maîtriser le dos et le crawl. Ne change surtout pas !
Lou Bajek	Requin	2 ou 3	Même lorsque les exercices deviennent plus difficiles tu persévères et continues d'essayer encore et encore. Bravo pour ton courage !
Lou Englebert	Poulpe	2	Tu n'es pas encore très à l'aise en immersion et cela commence à poser problème dans l'apprentissage du crawl. Courage tu vas y arriver !
Nora	Dauphin	3	Toujours très assidue, tu as bien progressé. Fais-toi confiance, tu es capable de nager le crawl même tu ne t'en rends pas encore bien compte.
Isra	Dauphin	3	Persévère encore un peu, tu vas finir par y arriver à nager le crawl sans t'arrêter ! 😊
Mayssa	Dauphin	3	Tu es capable de très belles choses quand tu te concentres. Continue tes efforts !
Sacha	Poulpe	2	Petit bonhomme plein d'énergie qui m'impressionne beaucoup. Tant par ses efforts que par son évolution.
Sébastien	Poulpe	2	Très beaux progrès cette année ! j'ai du mal à croire que tu avais beaucoup d'appréhension auparavant. Continue à m'impressionner !

Mardi 17h45 : Niveau 1 avec Manel

Nageur	Brevet à présenter	Niveau pour l'année prochaine	
Kimberley	Pingouin	2	Tu as fait impressionnants progrès et tu es maintenant très à l'aise dans l'eau. BRAVO !
Alix	Pingouin	2	Belle progression cette année. Tu as atteint les objectifs du groupe.
Kylian	Caneton	1	Tes efforts commencent à payer. Continue sur ta lancée.
Arthur	Pingouin	2	Tu es à deux doigts de nager sur le dos sans matériel. Continue comme ça !
Louis	Alevin	1	Les débuts étaient plutôt difficiles pour toi mais quand je vois ton évolution, je ne peux que te féliciter.
Mathys	Caneton	1	Tu as fait de gros efforts cette année et tu es maintenant à l'aise sur le dos. Félicitation !
Edgard	Caneton	1	Pas toujours facile de venir à la piscine pourtant tu progresses vraiment bien. Continue !
Mathieu	Alevin	1	Tu es comme un rayon de soleil, toujours souriant. Tu sais maintenant battre des jambes pour avancer. BRAVO parce que ce n'était pas gagné au début.
Alexis	Alevin	1	Tu es un petit garçon qui veut tout faire comme les grands. Laisse toi le temps d'apprendre.

Vendredi 16h15 : niveau 2

Nageur	Brevet à présenter	Niveau pour l'année prochaine	
Achille	Dauphin	2 ou 3	Tu veux toujours bien faire et tu fais du mieux que tu peux à chaque fois. Je suis sûr que d'ici la fin de l'année tu arriveras à faire ta longueur en crawl dans le grand bassin.
Charline	Pingouin	2	Belle évolution mais il te faut encore un peu de temps pour savoir nager le crawl. Continue comme ça !
Hugo	Pingouin	2	Tu te débrouilles de mieux en mieux tant sur le centre que sur le dos. BRAVO
Jules	Dauphin	3	C'est vraiment impressionnant de te voir nager en dos tellement tu le fais bien. Il ne manque pas grand-chose pour que tu arrives au même résultat en crawl.
Louis	Pingouin	2	Tu es vraiment courageux. Même quand je te donne des exercices plus faciles, tu essayes

			quand même de faire la même chose que les autres. Continue à persévérer.
Matthieu	Dauphin	3	Très belle progression. Tu es maintenant capable de nager le dos et le crawl quand tu es bien concentré.
Soline	Poulpe	2 ou 3	Tu nages très bien mais n'oublies pas de battre des jambes même quand tu fais tourner les bras.
Eleonore	Poulpe	2 ou 3	Très discrète, tu commences à bien maîtriser le crawl. Avec encore un peu de travail, tu le nageras sans problème.

Samedi 16h45 : niveaux 1 et 2 avec Manel

Nageur	Brevet à présenter	Niveau pour l'année prochaine	
Elie	Caneton	1	Toujours de bonne humeur, il ne manque pas grand-chose pour que tu nages sans matériel sur le dos. Continue sur ta lancée.
Juliette	Alevin	1	Juliette, tu as un sacré caractère et veux faire tout toute seule. Mais c'est ce qui te permet d'avancer dans l'apprentissage des nages.
Raphael	Caneton	2	Tu commences à bien nager, le but pour la fin de l'année est d'arriver à nager sans planche sur le dos.
Emie	Caneton	1	Très assidue lors dans les différents exercices. Tu progresses à pas de géant.
Tommy	Poulpe	2 ou 3	Tu nages de mieux en mieux et le crawl est en bonne voie d'acquisition. Continue comme ça !
Aurore	Poulpe	2 ou 3	Je pense que d'ici la fin de l'année, tu sauras nager en crawl sans planche. Bravo !
Eva	Poulpe	2	Tu restes encore un peu craintive lorsqu'on va dans le grand bassin mais tu as bien progressé cette année.

Samedi 17h30 : niveau 2

Nageur	Brevet à présenter	Niveau pour l'année prochaine	
Gauthier	Poulpe	2	Tu es très travailleur et déjà pour ça je te félicite. Tu as fait de beaux progrès tant en dos que en crawl mais il te faut encore un peu de temps avant de les maîtriser. Continue sur ta lancée !
Luis	Pingouin	2	Les débuts étaient un peu plus difficiles mais tu as persévéré et avec une belle progression dans les 2 nages. Bravo !
Bastien	Pingouin	2	Tu arrives doucement à vaincre tes peurs et fais de beaux progrès en dos. Félicitation !
Emrik	Dauphin	2	Petit bonhomme toujours souriant, tu as bien progressé en dos cette année. Il faudra encore un peu de temps avant la maîtrise du crawl. Continue comme ça !
Mayssa	Dauphin	3	Tu nages vraiment bien mais manques parfois un peu de concentration. Continue tes efforts !
Kellya	Poulpe ou dauphin	3	Très belle progression ! Continue à travailler comme tu le fais

Les nageurs d'Emilie, dimanche 13h.

-Victor : Tu as beaucoup progressé depuis le début de l'année ! Tu sais dorénavant plonger et nager sur le dos dans la grande piscine tout seul, il faut juste te rappeler de pousser le ventre vers le plafond. Prochaine étape l'année prochaine, perfectionner le crawl, qui est déjà en bonne voie. Tu passeras le brevet dauphin et tu resteras au niveau 2 encore un semestre pour perfectionner le crawl.

-Eléonore : Toujours très sage, tu appliques les conseils que je te donne. Tu te débrouilles très bien en dos et le crawl doit encore se perfectionner mais ça viendra si tu continues comme ça ! Tu feras le brevet requin et tu passes au niveau 3 l'année prochaine.

-Lola : Tu as évolué de manière fulgurante depuis le début de l'année, je suis très contente ! Je vois vraiment que tu essaies de progresser en demandant toujours pour faire des exercices plus difficiles. C'est super, continue comme ça l'année prochaine. Il faut encore que tu perfectionnes le crawl mais tu es sur la bonne voie. Tu feras le brevet dauphin et tu passeras au niveau 3 l'année prochaine.

-Grégorio : Tu as très bien progressé cette deuxième partie de l'année. Tu as maintenant confiance dans la grande piscine et tu arrives à te concentrer plus facilement pour bien réaliser les exercices. Tu as un très bon mouvement en dos, maintenant l'objectif est le crawl ! Tu passeras le brevet poulpe et tu resteras au niveau 2 pour parfaire ton crawl.

Groupe du mardi à Embourg 16h15 (Français)



Elisa : Tu as fait des progrès ces dernières semaines. Tu dis trop rapidement que tu n'arrives pas à faire certains exercices, c'est dommage. Prends confiance en toi, car tu es capable de réaliser tous les exercices que je propose, courage.

Lilou : Tu commences à bien te débrouiller à nager sur le dos ! Mais je te vois encore toucher le sol durant tes longueurs, tu es capable de réaliser des longueurs sans t'arrêter ! Tu ne dois pas te crispier dans la grande profondeur ! Tu flottes bien dans le petit bassin donc, tu devrais flotter dans le grand ! L'eau est la même dans les deux bassins. 😊

Estelle et Maeva : Vous n'avez peur de rien toutes les deux ! Bravo ! Toujours les premières à vouloir réaliser les exercices chez les filles ! Je vous félicite pour votre assiduité, vous ratez rarement un cours et une occasion de faire la fête ! Ça promet pour le futur ! Vous nagez déjà sur le dos avec les bras, très bien ! Votre respiration latérale sur le ventre est plus ou moins maîtrisée ! Maintenant, on va ajouter les bras ! Continuez comme ça !

Jules et Maxime : Vous nagez très bien, vous êtes toujours très motivés ! J'adore ça ! **N'hésitez pas à prendre votre temps pour réaliser les mouvements.** Vous nagez déjà sur le dos avec les bras, très bien ! Votre respiration latérale sur le ventre est plus ou moins maîtrisée ! Depuis quelques semaines, vous avez ajouté les bras, on dirait de vrais pros nageant en crawl ! Après, on apprendra à marcher sur l'eau, j'en ai discuté avec Dieu, hier ! Il m'a dit qu'il y avait moyen de faire ça avec vous ! Continuez comme ça !

Arthur : Les débuts dans ce groupe ont été difficiles, mais maintenant je ne vois plus de différences entre toi et les autres nageurs ! Je dirais même plus, tu réalises parfois avec brio certains exercices pour le niveau du groupe ! Bravo ! Tu fais d'énormes efforts ! Tu n'hésites pas, tu n'as peur de rien que ce soit dans la petite comme dans la grande ! Continue comme ça !

Groupe du mardi 17 heures à Embourg

Aziz : cela fait un moment que je ne t'ai plus vu, si tu reviens, le brevet à passer est un 150 m nageur. Fais attention à tes battements de jambes surtout en crawl. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau quatre.

Yassin : cela fait un moment que je ne t'ai plus vu, si tu reviens, le brevet à passer est un 150 m nageur. Concentre-toi quand tu nages des performances techniques en sont grandement améliorées. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau quatre

Ayman : belle progression tout au long de cette année, pense à te grandir quand tu nages. Le brevet à passer est un 150 m nageur. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau quatre.

Anaïs : tu es une petite fille très agréable, j'ai passé une très bonne année à tes côtés, continue comme ça. Le brevet à passer est un 100 m. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau quatre.

Shannen : discrète mais toujours souriante, j'ai passé une très bonne année à tes côtés, ta persévérance porte ses fruits, continue comme ça ! Le brevet à passer est un 100 m. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau quatre.

Noham : tu es un garçon prends tout sourire comme à la raillerie je me suis bien amusée avec toi, concentre-toi quand tu nages ! Ça t'aidera à nager bien à chaque fois. Le brevet à passer est un 100 m. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau quatre.

Eline : cela fait un moment que je ne t'ai plus vue, si tu reviens, le brevet à passer est un 50 m nage au choix. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau quatre.

Manon : tu es une petite fille espiègle et toujours souriante, tu as vraiment bien progressé cette année, ton application au cours est un véritable plaisir. Le brevet à passer est un 100 m. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau quatre.

Camille : petite fille mais agréable. Je suis contente de voir ton évolution et ta prise de confiance en tes possibilités, bravo ! Le brevet à passer est un 100 m. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau quatre.

Encore une fois merci à tous pour cette année je vous souhaite déjà de belles vacances.

Chane (Gentiane)

Groupe du mardi 17h45 à Embourg.

Ugo : tu es un jeune homme plein de vie est très agréable, toujours de bonne humeur et le sourire aux lèvres, j'ai passé une superbe année avec toi. Le brevet à passer est un 50 m crawl. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau trois.

Matteo : petit garçon discret et un rien espiègle il a fallu du temps pour que tu sois à l'aise dans le groupe, attention à ta respiration en crawl et au positionnement de ta tête. Le brevet à passer est un 50 m crawl. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau trois.

Ninon : petite fille espiègle et un peu canaille, j'ai apprécié cette année à tes côtés, fait attention à tes battements de jambes. Le brevet à passer est un 50 m crawl. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau trois.

Zélie : petite fille douce et souriante, j'ai passé de très chouettes moments cette année avec toi, fais attention à tes battements de jambes. Le brevet à passer est un 50 m crawl. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau trois.

(À mes grandes jumelles : je pense que c'est bon ! Je sais vous différencier avec ou sans bonnet mais pas encore facilement séparément. Je vous attends déjà en synchro quand les trois nages seront bonnes)

Norah : petite fille réservée est très studieuse, ton application et ta persévérance au cours t'ont fait faire de grands progrès cette année. Le brevet à passer est un 50 m crawl. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau trois.

Héloïse : ton grand sourire à chaque leçon est un véritable rayon de soleil, ce fut très agréable de travailler avec toi toute cette année. Le brevet à passer est un 50 m crawl. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau trois.

Suzanne : petite fille espiègle et un rien taquine, applique-toi au travail et tu progresseras encore plus. Le brevet à passer est un 50 m crawl. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau trois.

Alice : petite fille souriante et très agréable, j'ai été surprise de voir que malgré tout ce que tu parles il te reste de la langue à la fin de cette année ;) . Je suis contente de très progrès, tu as enfin compris l'utilité des jambes en natation. Le brevet à passer est un 50 m crawl. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau trois.

Jeanne : petite fille douce et timide et ô combien agréable. Tu has bien progressé cette année continue comme ça. Le brevet à passer est un 50 m crawl. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau trois.

Eva : tu t'es appliqué tout au long de nos séances tes progrès sont nettement visibles. Je suis vraiment très fière de ce que tu as réalisé cette année. Le brevet à passer est un 50 m crawl. Si tu reviens l'année prochaine, tu seras en niveau trois.

Encore une fois merci à tous pour cette année je vous souhaite déjà de belles vacances.

Chane (Gentiane)

Groupes de Manel

Mardi 16h15- Niveau 2

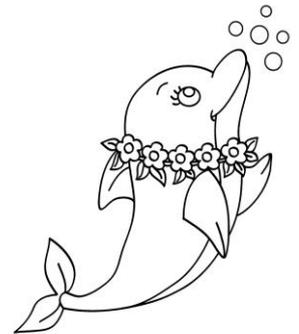
- **Masha:** Bien appliquée, tu as beaucoup progressé. Continue ainsi !
- **Tina:** Toujours attentive et souriante, tu progresses énormément.
- **Timéo:** Tu as beaucoup évolué, je suis très fière de toi.
- **Adan:** Tu as bien progressé en peu de temps, continue comme ça.



Masha	Tina	Timéo	Adan
Poulpe	Dauphin	Pingouin	Poulpe

Samedi 17h45- Niveau 1

- **Alba:** Malgré un début mouvementé, tu as fait de gros progrès. L'eau ne te fait plus peur. Continue comme ça, championne!
- **Alice:** Toujours appliquée, tes progrès sont flagrants!
- **Capucine:** Toujours souriante et prête à une chasse aux trésors, continue comme ça!
- **Gaspard:** Très motivé et toujours souriant, tu adores venir nager et tu fais des progrès, continue comme ça!
- **Syrine:** Toujours attentive, tu effectues correctement les exercices et tu fais de gros progrès.
- **Eline:** Tu as fait de petits progrès malgré le fait que tu sois arrivée plus tard.



Alba	Alice	Capucine	Gaspard	Syrine	Eline
Alv	Can	Alv	Can	Alv	Alv

LES GROUPES DE MARINE LE DIMANCHE

A mes deux petits groupes du dimanche après-midi. Tout d'abord je souhaite tous vous félicitez pour votre motivation et vos efforts, voilà donc un petit mot à propos de votre progression pour chacun d'entre vous :

Groupe de 13h :

Maxime : Bien que tu n'écoutes pas toujours, très belle progression de ta part, surtout sur le dos, le ventre reste encore à travailler un peu mais rien d'impossible. Donc continue de persévérer et surtout applique toi. *(Pingouin)*

Alexandre : Même si parfois absent et une grosse envie de jouer, tu arrives à être à l'aise tout seul dans le grand bassin et tu as une très belle flottabilité sur le ventre, le dos reste encore à travailler avec un peu de motivation de ta part tu y arriveras sans problème donc continue tes efforts. *(Pingouin)*

Groupe de 16h :

Chloé : Malgré le début un peu difficile, une fois dans l'eau, tu es toujours enthousiaste. Tu es pleine de motivation et tu as toujours envie de progresser. Continue comme ça ! *(Caneton)*

Alexandre : Un peu timide mais tu appliques toujours ce que l'on te dit. Motivé, toujours à l'écoute et gentil. Tu es plein de bonne volonté, bravo continue dans cette voie ! *(Caneton)*

Rose : Petite boule d'énergie toujours souriante qui trouve l'eau très froide au début, mais une fois dedans, elle déborde d'entrain. Elle a une réelle envie d'apprendre et progresse très vite. Surtout ne perds jamais cette belle motivation. *(Pingouin)*

Moïse : Tu avais un peu peur au début, mais tu aimes apprendre ce qui a pris le dessus au fur et à mesure des leçons. Tu n'as pas peur de sauter dans le grand bassin et tu es très dynamique lors des exercices. Continue à persévérer ! *(Caneton)*

Davina : Depuis le début tes efforts t'ont permis d'avoir une meilleure flottabilité, je suis fière de toi pour cette énergie. Tu es toujours impatiente à l'idée de nager et d'apprendre de nouvelles choses. Maintient cette joie qui met tout le monde de bonne humeur. *(Pingouin)*

Imrane : Nouvel arrivant dans le groupe, tu as su bien t'adapter. Bien qu'un peu réservé, continue de bien être à l'écoute et ne relâche pas tes efforts et ton envie de connaissance. *(Caneton)*

Bonne chance à tous pour le brevet, je suis certaine que tout se passera pour le mieux 😊

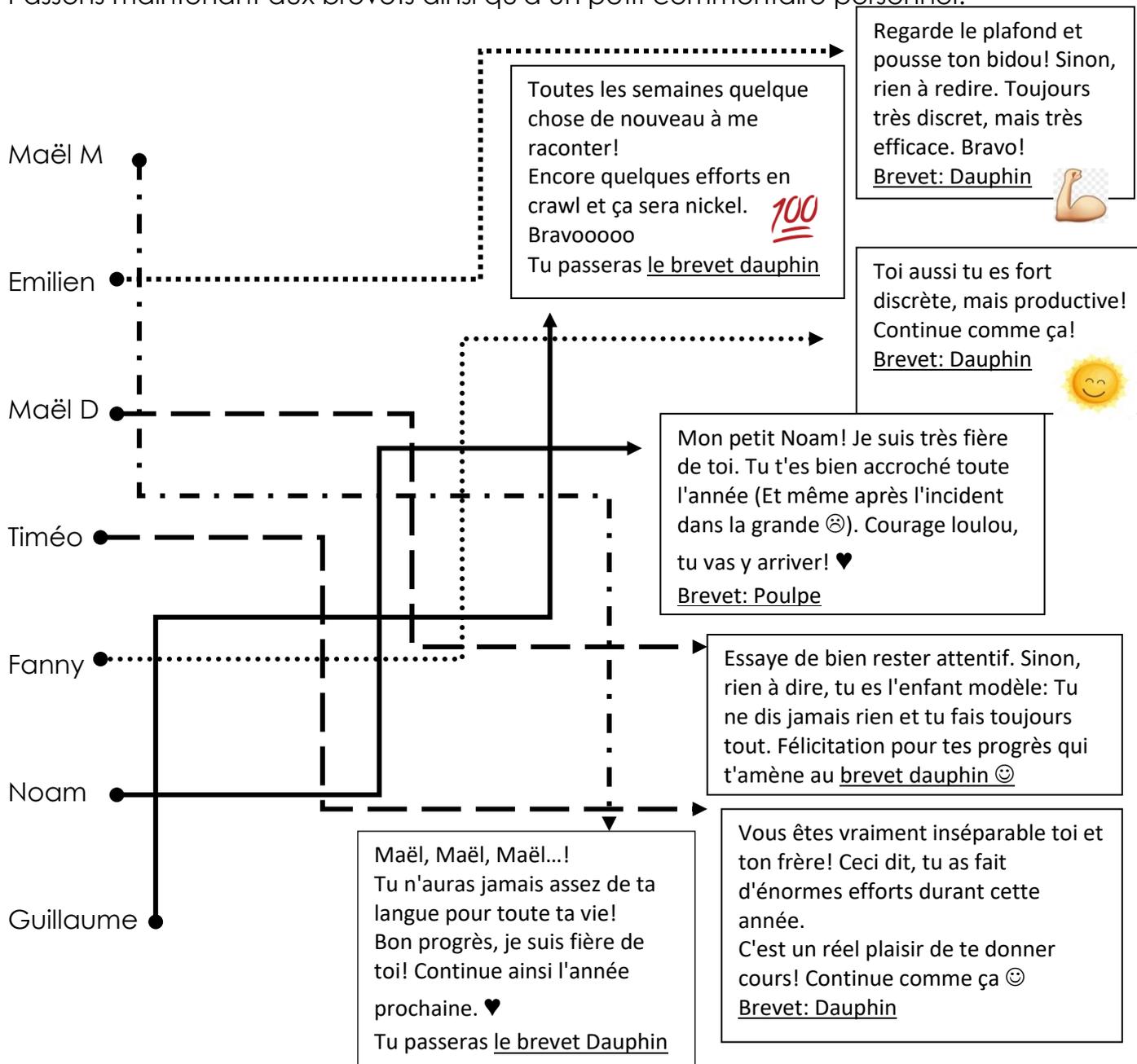
Niveau 2 du Jeudi à Grivegnée avec Marine

Nous arrivons tout doucement à la fin de l'année. ☹️

Vous avez tous beaucoup progressé et je suis très fière de chacun de vos progrès! ♥

Conclusion: De vrais poissons dans l'eau

Passons maintenant aux brevets ainsi qu'à un petit commentaire personnel:



Les Groupes de Mehdi

Groupe adultes - St Louis - Samedi 13h :

Anne Françoise:

Anne nage particulièrement bien le crawl, dos, brasse et est toujours partante pour des exercices difficiles en endurance, vitesse ou technique. Elle est toujours ouverte et attentive aux conseils que j'essaye de lui donner lorsque je remarque tel ou tel élément technique à améliorer. Il faut garder cette motivation pour la natation car pour un moniteur cela fait toujours plaisir de voir ses nageurs content(tes) et prendre du plaisir à réaliser les longueurs. Merci pour cette motivation.

MArthe :

Marthe ou celle qui en faisait trop. Marthe adore le sport et enchaîne athlétisme natation et sans doute encore plein d'autres activités. C'est bien mais attention de ne pas entrer dans la surcharge d'effort. Toujours souriante et motivée pour faire du Dos Crawlé, sa spécialité. En ce qui concerne les autres nages marthe ne refuse évidemment pas car elle est toujours motivée à donner le meilleur de soi-même maiiiiiiiiiiiiiselle n'aime quand même pas trop enchaîner des longueurs dans les autres nages. La technique de nage en dos est assez bonne, de même pour la brasse mais attention au Crawl. En effet les mouvements de bras ne sont pas encore assez efficaces. En continuant le travail je suis certain qu'elle y arrivera un jour. Continue comme ça.

Yasemin:

Yasemin ne croit pas assez en soi alors qu'elle nage et avance plutôt bien. En effet elle nage plutôt bien le crawl ainsi que le dos crawlé. Pour ce qui est de la brasse, lorsque les 2 jambes se reconnecteront alors elle pourra avancer efficacement, ce n'est qu'en travaillant encore et encore que l'on pourra y arriver. Yasemin doit aussi apprendre à enchaîner les longueurs sans marquer d'arrêts aux murs. Nous avons récemment porté notre attention sur ce petit problème. Cela va déjà mieux et je l'en félicite.

Vanessa :

Quelle progression cette année. En effet elle était sans doute celle dont le bagage technique était le moins avancé du groupe mais désormais ce n'est plus le cas. Dans toutes les nages sa technique de nage a bien progressé. Cela n'a pas toujours été facile et lui a coûté quelques "tasses à boire" mais je suis très content de son développement et de ses progrès. Vanessa doit encore progresser dans chacune des nages même si le dos est plutôt bien maîtrisé. Elle doit aussi encore gagner en endurance mais ce n'est qu'en nageant encore et encore qu'elle pourra continuer à bien évoluer.

Eléonore

Eléonore est arrivée en cours d'année en me disant que son bagage technique n'était pas très bon or elle nage plutôt bien en dos crawlé ainsi qu'en crawl . En ce qui concerne la brasse même problème que pour Yasemin, il faut reconnecter les jambes et orienter correctement les pieds. La brasse est définitivement une nage très complexe à appréhender. Je suis certain qu'en bossant encore quelques leçons Eléonore y arrivera car elle est toujours attentive aux conseils et n'a pas peur de poser des questions pour améliorer sa technique de nage. Continue comme ça.

Mehdi Sayoud Fleron

niveau 2 et 3 - 17h

Oscar :

Oscar est arrivé chez moi avec un bagage technique assez limité en effet il venait de passer en niveau 2. Oscar a bien évolué notamment en Dos car il est désormais capable de réaliser des longueurs complètes en dos crawlé. Il est également capable de nager en crawl malheureusement il n'arrive pas encore à rester concentré assez longtemps pour réaliser une longueur parfaite. Je pense que la fatigue et la mauvaise respiration font qu'il n'arrive pas à rester concentré sur les mouvements à réaliser et pourtant il en est capable car parfois il réalise des quarts ou des demies longueurs magnifiques. Avec un peu de temps et de persévérance je suis certain qu'il pourra réaliser cela facilement. J'aurais vraiment aimé qu'Oscar passe le brevet du requin mais on va se concentrer sur quelque chose qu'il maîtrise et il a encore tout le temps plus tard de passer d'autres brevets. Il passera donc le **DAUPHIN**

L'an prochain Oscar aura sa place en niveau 2.5 car il est encore un peu juste pour le niveau 3 et son accoutumance à l'eau doit encore se développer avant d'aller en niveau 3.

Nora

Nora la sportive. Nora est une de ces personnes qui me fascinent. En effet cette petite est faite pour être sportive. Lorsqu'on lui donne une consigne Nora a la faculté de la comprendre très rapidement et de tout faire pour la mettre en pratique le plus vite possible et très souvent elle y arrive avec une aisance déconcertante. La technique dos est acquise, la technique brasse aussi en ce qui concerne le crawl il reste encore du progrès à faire mais je suis certain que dans quelques leçons Nora aura réussi à améliorer sa technique crawl. Son aisance dans l'eau est vraiment déconcertante. Sa motivation fait plaisir à voir pour un prof d'éducation physique.

Nora est une vraie sportive et cela se traduit notamment par sa capacité à enchaîner les longueurs sans problème.

Ne sachant pas son dernier brevet. Je lui propose de réaliser le 3 fois 50 mètres. L'an prochain elle passera facilement en niveau 4.

Les ados niveau 5 Samedi 17h45

Loïc :

Assidu, motivé, et très bon nageur. Loïc a une préférence pour les exercices orientés endurance. Il est vrai qu'il est plus à l'aise lors des longues distances que lors des exercices de vitesse, même s'il réalise les deux sans problème. Il maîtrise correctement le dos, la brasse, le crawl. En ce qui concerne le papillon nous allons faire un focus sur cette nage en cette fin d'année. Je suis certain qu'il arrivera à développer une belle technique comme pour dans les autres nages car c'est un bosseur.

François

François est très attachant, malgré ses difficultés il essaye toujours de donner le meilleur de lui-même. Il n'a pas peur de poser des questions et tant mieux qu'il continue. Ses techniques de nages sont correctes cela lui permet d'avancer mais il est arrivé à un point où il doit vraiment se concentrer sur les consignes s'il veut progresser car c'est le gros problème de François il perd très vite sa concentration, or lorsque l'on apprend à nager il faut se concentrer sur les mouvements que l'on réalise pour pouvoir progresser. Je suis quand même certain qu'un jour il y arrivera, surtout s'il garde cette motivation.

Samy

Samy ancien nageur de compétition. Quelle aisance, quelle technique de nage, j'aimerais pouvoir nager comme lui malheureusement je n'ai pas assez nagé en étant jeune que pour glisser comme lui sur l'eau. Quel battement de jambe en crawl et en Dos. J'ai beau essayer de le rattraper, impossible. Dommage qu'il ne soit pas aussi assidu que Loïc mais bon cela reste un groupe nage loisir donc je peux comprendre que l'on ne veuille pas venir toutes les semaines. Continue à nager comme ça.

LE GROUPE DE NAOMI

Niveau 3 – 4 : Dimanche 16h

Bonjour à tous, étant une nouvelle monitrice, j'appréhendais un peu le feeling avec les petits mais je fus agréablement surprise par ce groupe formidable et toujours très souriant. C'est toujours un plaisir de venir donner une leçon.

Achille : Tu es très énergique mais pense bien à prendre le temps de faire tes mouvements, notamment lorsque tu nages le crawl. Ne te précipite pas trop. Sois un peu plus attentif et tes progrès seront flagrants ! (100m dos)

Martin : Toujours remplis de bonne volonté même si tu es parfois un peu distrait lors des consignes. Je vois bien que tu as quelques difficultés, notamment à lâcher le bord. Cependant, j'ai remarqué une persistance en toi ainsi qu'une envie de réussir, tu es toujours très attentif aux conseils afin de t'améliorer, continue ainsi. (50m dos)

Adam : Il y a pas mal de difficultés. Je pense que tu devrais te concentrer sur les bases afin qu'elles soient solidifiées et que tu puisses par la suite progresser. (25m dos)

Raissa : Tu apprends assez rapidement et tu es très attentives aux conseils donnés afin de t'améliorer. (50m crawl)

Loubna : Tu es arrivée il y a peu mais tu es très à l'aise dans l'eau. J'ai pu remarquer une petite difficulté à plonger mais nous avons travaillé cela ensemble et dès à présent tu plonges telle une championne ! (Nageur 3X50m)

Kenza : Tu es toujours très concentrée et en recherche de perfectionnement. Tu es arrivée un peu tard dans l'année mais ça ne t'empêche pas de te dépasser. Je suis sûre que tu iras loin, continue à bien t'appliquer comme ça. (Requin)

Antoine : Tu es un bon nageur. Il y a une réelle recherche d'apprentissage en toi. Toujours bien appliqué dans tes mouvements. (50m crawl)

Je vous souhaite beaucoup de courage pour ce brevet ! Je suis sûre que tout se passera bien.

Naomi

Le groupe d'Olivier Joskin

Vendredi 16h15 – Niveau 3

La saison touche à sa fin... Par les difficultés liées à la fermeture de notre bassin habituel, je me suis retrouvé à prendre en charge vos enfants les vendredis en niveau 3.

Dans ce petit groupe de nageurs, les évolutions ont été inégales. Cependant, chaque enfant a évolué.

<u>Prénom</u>		<u>Brevet</u>	<u>Niveau</u>
<u>Estelle</u> :	Tu as amélioré ta maîtrise du dos et du crawl et tu as acquis les bases de la brasse. Tu es prête pour le niveau 4 (ou plus).	50 crawl	4
<u>Joséphine</u> :	Ton dos est devenu correcte ; il reste encore quelques améliorations à apporter sur le rythme de tes bras. Le crawl est en progrès mais manque encore de « netteté ». Tu as commencé la brasse avec un certain succès. Continue à t'appliquer.	requin	3
<u>Juliette</u> :	Le crawl et le dos sont maintenant acquis. Les bases de la brasse sont présentes. Tu es prête pour le niveau 4 (ou plus).	50 crawl	4
<u>Leila</u> :	Tu es arrivée en cours de saison afin de te tirer vers le haut. Il faut que tu arrives à te détendre dans l'eau. Tu as le dos mais le crawl reste encore laborieux. Tu es normalement d'un niveau 2. Cependant, si c'est possible, nous essayerons de te laisser avec un niveau 3 l'année prochaine. Ça va dépendre du nombre de nageurs et des différents niveaux. Ne te décourage pas et n'hésite pas à aller à la piscine avec tes parents cet été pour jouer 😊	25 dos	2 (3)
<u>Louise</u> :	Le dos est maintenant acquis même s'il reste des petites choses à peaufiner. Le crawl est présent mais avec un léger manque de fluidité. Les bases de la brasse s'installent petit à petit. Continue à t'appliquer.	25 dos	3
<u>Manon</u> :	Le dos et le crawl sont acquis. La brasse est en bonne progression. Avec Gentiane, nous sommes d'accord sur le fait que ta place soit en niveau 4 (ou plus) pour la saison prochaine.	100 dos	4
<u>Marius</u> :	Tu es très irrégulier dans ton travail. Dès lors, il est difficile de pouvoir considérer qu'une nage est acquise de manière stable ou pas... Lorsque tu es bien concentré, le dos est présent, le crawl est toujours en construction et la brasse est en découverte. Je compte sur toi pour prouver que tu as bien ta place en niveau 3 l'année prochaine 😊	25 dos	(2) 3
<u>Thomas</u> :	Le dos est acquis pour autant que tu n'oublies pas tes jambes. Le crawl est toujours en construction et la brasse est en cours de découverte. Il faut se donner à chaque entraînement à 100% 😊	50 dos	3

Chers nageurs, j'ai eu beaucoup de plaisir à vous encadrer cette saison. Peut-être aurons-nous encore l'occasion de travailler ensemble dans un futur proche...

Je vous souhaite une belle fin d'année et de très belles vacances d'été.

Votre moniteur
Olivier

Petits mots de Romin

Saint- Louis – samedi : 13h-13h45

Nom + niveau 2018-2019	Brevet à passer 2019	Niveau pour l'année prochaine	Commentaires
Mélissa (Niv4)	3x50m	Niv 5 (ou Compet' ??)	Face à une nageuse appliquée, tjrs un plaisir de t'aider à t'améliorer. Ecoute bien les conseils donner au bord de l'eau jusqu'au bout. Bonnes vacances en espérant te voir en compétition.
Alex (Niv4)	50 Dos	Niv 4	Tu t'améliores bien dans toute les nages cette année. Reste à l'écoute des petits détails techniques pour améliorer ta qualité de nage. Passe de bonnes vacances.
Adriel (Niv3)	Requin	Niv 3	Une très bonne amélioration de tes battements de jambes. D'apparence un petit garçon, mais qui se donne dans l'eau et qui en veut, continue comme ça ! Bonne Vacances.
Preston (Niv3)	50 Crawl	Niv 3	Tu fais de beaux progrès en dos et en crawl, Bravo. Reste bien attentif jusqu'à la fin de l'explication lors d'un exercice. Continue à être appliqué et volontaire. Bonne Vacances
Emilien (Niv2)	Requin	Niv 3	Tu t'es très bien amélioré en crawl cette année, mais fais toujours attention à ton placement de tête. Continue à être si dynamique et volontaire. Bonnes vacances.

Les groupes de Sébastien

Mercredi 19h – 19h45 :

Noa, tu as fait d'énormes progrès sur le dos comme sur le ventre. Tu peux être fier de toi, veille à rester concentrer et continue comme ça.

Vendredi 19h – 19h45 :

Un bon groupe motivé, vous travaillez très bien et c'est génial de vous entraîner.

Axel, tu t'appliques au cours et ça se voit, tu as encore un peu peur avec la tête dans l'eau mais tu as fait de très beau progrès continue comme ça.

Nora, bravo tu t'es bien amélioré, c'est de mieux en mieux, n'oublie pas d'utiliser tes jambes, continue comme ça.

Nikola, super tu as fait de belles performances, tes battements de jambes sont top, continue comme ça.

Samedi 17h45 – 18h30 :

Un groupe au top, un vrai plaisir de vous avoir.

Mael, super tu te donnes et je le vois, tu t'améliores de plus en plus mais n'oublie pas tes jambes. Continue à te donner comme ça.

Sofia, très bien, tu te donnes toujours au maximum, continue à te donner comme ça.

Romain, reste attentif à ce que tu fais, tu fais de très bons progrès, continue comme ça.

Martin, tu as bien progressé, pense a bien sortir ton ventre et continue comme ça.

Samedi 18h30 – 19h15 :

Un petit groupe mais toujours de bonne humeur et prêt à travailler.

Cléa, arrête de dire « je ne sais pas le faire » car à chaque fois tu y arrives, de beaux progrès, continue comme ça.

Rafael, tu as fait de beaux progrès et tu le sais, prochaine étape la tête dans l'eau. Continue comme ça.

Imrane, tu es arrivé tard dans l'année mais tu fais déjà des progrès sur le ventre et sur le dos, continue comme ça.

Les groupes de Vincent



Bonjour à tous,

Voici venue la fin de la saison. J'espère que vous êtes aussi satisfaits des progrès de vos enfants que moi !

Fin d'année à la piscine rime avec **brevets**. Ceux-ci se déroulent le dimanche 23 juin à 15h à la piscine de Embourg. Pour les absents, la possibilité est donnée de le présenter la semaine après, sur demande explicite.

Vous trouverez dans ces lignes le brevet présenté par votre enfant ainsi que le niveau du groupe qu'il intégrera l'année prochaine (N'oubliez pas de remplir et rendre le formulaire de réinscription !).

Dimanche 13h - niveau 3 et 4 - Embourg

		Brevet	Niveau
<i>Nell (3)</i>	Tu as fait de très grand progrès, je te félicite. Tu es capable de nager correctement les 3 nages (dos, brasse, crawl)	50 dos	4
<i>Iris (3)</i>	Tu as été très appliquée tout au long de cette année, bravo ! Ce n'a pas été facile à chaque fois mais tu faisais toujours de ton mieux.	50 dos	3 (ou 4)
<i>Alexandros (3)</i>	Tu es capable de bien nager, mais pour cela, tu as besoin d'être concentré et appliqué. Cela te demande beaucoup d'effort et ce n'est pas simple à chaque leçon... De la persévérance te permettra de progresser encore énormément.	requin	3
<i>Lynn (3)</i>	Tu es allée terminer la fin de l'année avec Emilie car il me semblait que tu avais un peu de peine à suivre avec les autres. Depuis, tu as gagné en assurance et du coup ta nage est beaucoup plus fluide. Continue comme ça.	dauphin	3
<i>Louis et Marc</i>	Vous êtes très appliqués, réguliers et travailleurs. Un poil d'attention en plus et de battements de jambes et ce sera vraiment très très bien. N'oubliez pas la glisse sur l'eau qui est très importante et qui permet de nager mieux, plus vite mais avec moins d'effort.	100*	4 (ou 5)
<i>Alex</i>	Les quelques défauts de nage que tu avais en arrivant ont maintenant disparu, c'est extra ! Il te reste à ne pas oublier les corrections apprises pour nager dans un style correct à chaque longueur.	2000	4 (ou 5)

*ne pas oublier les vêtements (jeans, chaussettes, blouse à manches longues)

ATTENTION : il n'y aura plus de cours à 13h le dimanche l'année prochaine !

→RDV à 17h ou à 17h45

Dimanche 16h – niveau 2 – Embourg

Ce petit groupe des « L » était vraiment extra.

Nous nous en occupions à mi-temps avec Emilie et nous avons tous les deux été impressionnés par les progrès de nos petits nageurs.

Les objectifs principaux du niveau 2 sont de nager 25m en dos et 25m en crawl et presque tout le monde y arrive maintenant ! Bravo

Brevet « poulpe » : sauter dans le grand bassin, pompier, ½ longueur en battements de jambes sur le dos, ½ longueur en battements de jambes sur le ventre avec planche

Brevet « dauphin » : 25m dos, 15m battements, 10 sec de flottaison, saut dans la grande, dauphin dans la petite.

Brevet « requin » : 25m dos, 25m crawl, ½ longueur en ondulation, plongeon, saut au tremplin.

<i>Louis</i>	Tu as fait d'énormes progrès cette année ! Tu sautes et nages seul dans la grande piscine et tu fait même tourner les bras en dos. Je te félicite. Il te manque un petit peu de motivation pour bien commencer les leçons, cela te ferait encore plus progresser car nous n'aurions pas à revenir à des exercices si basiques à chaque cours. L'année prochaine, il est nécessaire de continuer à travailler dans le niveau 2 pour encore améliorer le dos et pour apprendre à fond le crawl.	Poulpe	2
<i>Lenie</i>	Une super petite nageuse, toujours de bonne humeur et qui se donne à fond. Mais parfois un peu tête en l'air et distraite. Tu as fait de beau progrès cette année, tu peux accéder sans soucis au niveau 3.	Dauphin	3
<i>Léna</i>	Tu es une excellente nageuse, tu as fait des progrès remarquables cette année. En crawl ou en dos, tu mènes la danse dans le groupe. Tu es tout à fait en mesure d'intégrer le niveau 3. Bravo !	Requin	3
<i>Lise</i>	Tu nous as quitté il y a peu pour aller à Grivegnée... snif Tu étais toujours souriante et motivée. C'est un cocktail idéal pour progresser. Et des progrès, tu en as faits ! Bravo !	Dauphin	3
<i>Lisa</i>	Tu as fait de super progrès cette année, bravo ! Tu es toujours bien appliquée et sérieuse. Ton dos et ton crawl se sont nettement améliorés. Tu as tout à fait les capacités pour intégrer le niveau 3 l'année prochaine	Dauphin	3
<i>Léo</i>	Une petite boule d'énergie autour d'un grand sourire. C'est un plaisir de te donner cours, d'autant que tu t'appliques et progresses ! Il te manque encore un petit peu de concentration pour nager correctement des longueurs complètes dans le grand bassin.	Dauphin	3

Passez tous de très bonnes vacances.

Nous nous retrouverons peut-être dans quelques années car pour la saison prochaine, je souhaite faire une pause pour profiter pleinement de ma famille.

Natation synchronisée, ou dans sa nouvelle dénomination : « natation artistique ».

Cela fait un moment que je pense qu'il est nécessaire de rédiger cet article, histoire de présenter à l'ensemble du club ce qu'est la natation synchronisée.

Certains se dit certainement qu'ils savent ce que c'est, « c'est cette discipline où les nageuses passent leur temps la tête en bas les jambes en l'air à bouger sur de la musique, une sorte d'aquagym ».

Même si cette définition me fait bondir d'horreur, elle est pourtant celle que l'on me donne le plus souvent quand on ne connaît pas ce sport. Je vais donc prendre quelques minutes de votre attention et espérer vous faire découvrir cette discipline merveilleuse qui depuis bien des années est devenue presque mon quotidien, mais surtout une véritable passion.

« La natation synchronisée, appelée natation artistique depuis l'été 2017, est un sport nautique, mélange de gymnastique, de danse et de natation qui se pratique en piscine. Discipline très exigeante et complexe, elle demande une très grande force cardio-respiratoire, un grand sens du rythme et de la précision, ainsi qu'une grande énergie musculaire. » Ceci est la définition « Dictionnaire » de la discipline. Une nageuse de l'équipe nationale canadienne en donne cette définition : « C'est un sport majoritairement de filles mais de filles très dures. Sur le temps que certains font de la natation, de la gymnastique, de la danse, de la musculation en salle ou encore du travail de technique acrobatique de cirque, tout cela n'est que notre échauffement. Quand nous arrivons à un bon niveau dans ces différentes disciplines nous pouvons enfin commencer notre sport. » Il est bien évident que cette définition concerne principalement les niveaux compétition, mais pas que, les nageuses de notre club, bien que n'étant « qu'en loisir », touche un peu à toutes ces disciplines également, dans l'idée de pouvoir progresser dans leur sport de manière le plus optimal et le plus cohérent.

Mais cette définition ne vous parle que de capacités techniques et d'efforts physiques, il est vrai que la technique est un point très important car sans elle il est impossible de réaliser ne serait-ce qu'un simple Ballet legs (position allongée en extension sur le dos, une jambe tendue à la verticale hors de l'eau). Et même si la technique nous prend des heures et des heures de travail elle n'est pas ce qui caractérise le plus ce sport. La synchro est avant tout un sport d'équipe, un team ! Chaque nageuse est importante, chaque nageuse a sa place, elles sont comme les éléments d'un moteur, si vous enlevez une seule de ces pièces le moteur pourra éventuellement fonctionner mais de manière chaotique et pour certaines actions il ne fonctionnera même pas du tout. Ce qui demande de la part de chacune un grand investissement personnel et une excellente organisation dans sa vie quotidienne. Je me rends également bien compte maintenant en tant que maman que cela demande un grand investissement et une grande disponibilité de la part des parents également. (Je ne remercierai jamais assez ma maman pour tout ce qu'elle a fait pour moi au niveau sportif.)

Mais la synchro c'est également une famille, ce sport rapproche énormément les personnes qui le pratique ensemble. Une équipe se doit d'être soudée, elle finit généralement par respirer et par bouger instinctivement ensemble. Beaucoup de vidéos sous-marines montrent que les nageuses finissent par faire bouger leurs membres lors de mouvements de propulsion exactement à l'identique, ce qui n'est pourtant absolument ni demandé, ni travaillé. Ce sport demande une confiance, un soutien et une entraide sans faille des membres de l'équipe entre elles. C'est en connaissance de cause, en ayant vécu ce sport tant en tant que nageuses et en tant qu'entraîneur (des débutantes à la compétition en passant par le loisir) que je passe bien souvent pour un dragon en bord de bassin, car la rigueur que demande cette discipline n'est bien souvent obtenue qu'avec énormément de concentration et de volonté mais aussi de régularité dans le travail, c'est pourquoi je suis si ennuyante pour qu'elles soient toujours toutes là aux entraînements, ne serait-ce même qu'à une partie de l'entraînement (et puis une petite pause permet de souffler et de revenir dans de meilleures dispositions et encore plus concentré pour la tâche que l'on avait laissée temporairement de côté).

Il ne faut évidemment pas oublier la fierté et la satisfaction obtenue par l'équipe lorsqu'elle voit les résultats de ce travail exigeant, lorsqu'elle se rend compte des magnifiques résultats du travail accompli.

Et vos filles, qui sont un peu les miennes quatre heures par semaine, pourront toujours compter sur le dévouement et la protection de leur entraîneur. Car de cette petite famille, l'entraîneur en a la lourde responsabilité.

Gentiane.

À mes filles,

Cette année fut compliquée, mais ensemble nous avons relevé tous les défis qui nous ont été proposés.

Cette année a vu l'instauration des figures techniques, ce qui nous a obligé à travailler encore plus dur, et nous y sommes parvenues, surtout vous.

Cette année, au point de vue chorégraphique, ne s'est pas déroulée comme nous l'avions imaginé fin de l'année passée. Qu'à cela ne tienne, nous ne nous sommes pas laissées démonter, surtout vous.

Cette année, nous avons dû changer nos habitudes, et nous nous sommes très bien acclimatées, surtout vous.

Cette année, encore une fois, je suis fière de vous, de votre motivation, de votre bonne humeur aux entraînements mêmes s'ils ne sont pas toujours faciles, de votre application travail (et si elle n'est pas systématique elle est belle et bien présente) et surtout des énormes progrès que vous avez faits. Vous tenez toutes une verticale à une hauteur respectable pas toujours très longtemps mais bien droite, vous avez toutes acquis de la souplesse même si le grand écart n'est pas toujours au rendez-vous, vous avez toutes appris à tourner, à vriller et vous avez toutes acquis contrôle et maintien.

Pour tout ça, je me répète, je suis fière et contente d'avoir été votre entraîneur encore cette année.

J'espère vous revoir toute l'année prochaine, même si les horaires sont compliqués.

Gentiane

Cours de synchro débutante les jeudis et dimanches

Avec Clara

Lézia : Je tiens à féliciter ta persévérance, tu es investie et tu fais beaucoup de progrès au niveau de la technique, fais attention à bien fermer les doigts pendant tes godilles, tendre les jambes et bien gagner. Soigne bien ton poignet et reviens nous en pleine forme !

Apoline : Merci pour ton sourire et ta détermination, je vois que tu t'appliques durant les entraînements même si ce n'est pas toujours évident. Ta technique n'est pas mauvaise du tout, bravo pour tes figures (ballet-leg, flamenco et verticale jambe tendue) qui sont de mieux en mieux exécutées. Attention à toujours bien tendre tes jambes et à finir tes longueurs jusqu'au bout. Continue comme ça, c'est un plaisir de t'avoir à l'entraînement.

Anais : Bravo pour ta régularité, persévérance et ton acharnement on voit bien que tu es motivée et que tu veux progresser et ça fonctionne tu t'améliores d'entraînement à entraînement aussi bien dans ta technique que dans tes figures. Pour progresser encore plus, pense à faire attention à ton gainage et à bien tendre les jambes.

Clara : Bravo pour ta motivation et ton sourire à chaque entraînement et pour tous tes progrès depuis le début de l'année. Quelques petits conseils pour t'améliorer d'avantage, prends confiance en toi et lève la tête, fais attention à bien fermer les doigts pour la godille et le coupe-coupe.

Julia : Merci Julia pour ta bonne humeur et ton sens de l'humour. Tu fais de plus en plus de progrès et ça se voit dans ta technique et dans tes figures, tu maîtrises de mieux en mieux le ballet-leg, le flamenco et la verticale jambe pliée. Continue comme ça, gardes ta bonne humeur et ton sourire mais fais attention à être bien concentrée et à faire tes longueurs jusqu'au bout pendant les entraînements.

Natation synchronisée
Niveau intermédiaire
Solène



Salut les filles !

Avant de passer sur des petits mots individuels, je voudrais vous remercier pour cette belle année... de défis !

Des défis pour vous. Deux ballets sous forme de trio à réaliser. Vous avez fait preuve de patience et rigueur. Un objectif de passage de niveau avec des figures techniques à effectuer en cette fin d'année. Vous m'avez montré de la persévérance et de la motivation. Deux piscines, des trajets différents, où nous avons dû nous acclimater du froid et des équipements disponibles. Merci pour votre adaptabilité. Pour ma part, ces changements ont été de beaux challenges en tant qu'entraîneur mais votre détermination et envie d'apprendre m'ont permis de prendre un réel plaisir dans ces objectifs. Encore une fois, MERCI !

Doris : Doris, un vrai boute-en-train. Ta monitrice aime ta bonne humeur et ta motivation toujours aussi présente en cette fin d'année. Pour l'année prochaine, n'oublie pas les conseils que tu as reçu cette année (gainage, force, appuis). Garde ta belle motivation l'année prochaine, elle sert à tout le groupe !

Lilou V : Ta motivation et ta passion se ressentent dans ton évolution. Tu as fait des progrès énormes cette année. Continue à prendre en compte les conseils et tu gagneras en technicité. Ne doute pas trop de toi et ne te mets pas trop de pression quand tu dois effectuer une figure. Il faut arriver à accepter de faire des erreurs et ce n'est que comme ça que tu évolueras sereinement. Tout ne vient pas en claquant des doigts en synchro. La persévérance est une clé que tu as déjà trouvée. A l'année prochaine Lilou !

Giulia : Tu as de très bonnes bases Giulia. Je constate que tu fais beaucoup pour évoluer et ça s'observe dans tes performances. Tu es aussi un peu le catalyseur du groupe. Garde cet esprit d'ouverture et de compréhension, ce sont des grandes forces pour la suite. Prends confiance en toi. Tu en as le droit ! Continue ainsi avec ta joie de vivre.

Maryse : Quand tu veux, tu peux. Je pense que cette phrase résume bien cette année pour toi. Il te suffit d'en avoir envie et tu m'as déjà montré de belles performances. Pour la suite, une motivation plus régulière te permettrait d'être plus efficace en technique et persévérante. N'oublie pas les conseils que je t'ai donnés cette année. Je te souhaite une belle continuation.

Lilou : Je constate de beaux progrès cette année. Je t'ai un peu poussée dans tes retranchements mais tu as su en ressortir avec brio et rigueur. Ta régularité y est pour quelque chose aussi. Félicitations. Un petit conseil pour la suite serait de travailler ton gainage pour faciliter les figures verticales. Passe de belles vacances et à bientôt !

Constance : Tu as des acquis et quand tu veux, tu peux nous montrer de très belles choses. De ce fait, le trio ne peut se passer de toi ! Cependant, écoute bien les conseils pour progresser car, toutes, nous pouvons toujours progresser à condition d'être en projet d'apprentissage. Courage pour la suite et à bientôt.

Ce groupe de natation synchronisée du club a été créé il y a 5 années. Nous, (Dounia et moi, monitrices de 2014), avons pour objectif que ce groupe synchro évolue toujours dans une optique : faire du sport, progresser **pour se faire plaisir**. J'espère y avoir encore contribué cette année et je remercie mes nageuses et leurs parents pour leur contribution à l'ambiance sereine et respectueuse de cette année.

Bonnes vacances à toutes et à l'année prochaine !

Solène.

