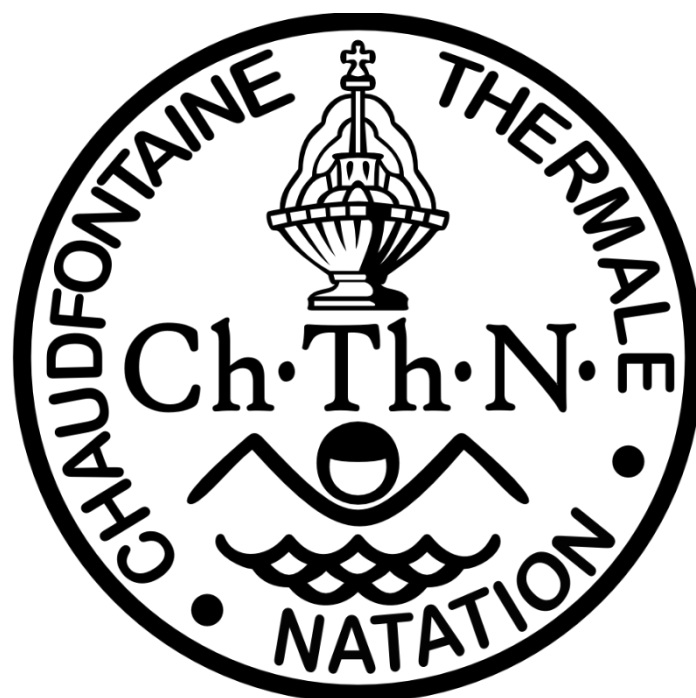


# CHAUDFONTAINE Thermale Natation



*Journal du Club*  
*Edition Janvier 2020*



## Ch.Th.N.

**Chaudfontaine Thermale Natation ASBL**

N° Ent. 0544 300 454

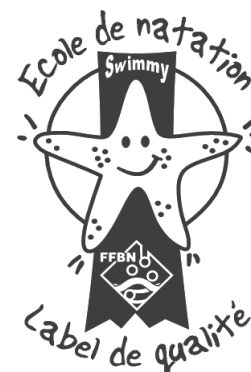
Avenue des Thermes, 147

B-4050 Chaudfontaine

Tél : 0495 77 47 56

e-mail : [secretariat@chthn.be](mailto:secretariat@chthn.be)

Editeur responsable : Chantal Opeynd



Club reconnu et certifié par la  
Fédération Francophone Belge de Natation

## Billet du Président et du Secrétaire

Chers membres, Chers parents,

Nous voudrions vous souhaiter à vous et votre famille nos meilleurs vœux pour cette année 2020. Que cette nouvelle année puisse voir vos souhaits les plus chers se réaliser.

Ce début de saison 2019-2020 a vu une reprise des activités de notre club sur 4 bassins : Embourg, Saint-Louis, Grivegnée et Fléron. Les activités sur ce dernier bassin ont été interrompues fin 2019 suite à un problème de stabilité de la toiture de la piscine mais aujourd'hui les problèmes sont résolus. Durant cette période de fermeture, les cours sur le bassin de Fléron avaient été donnés sur celui d'Embourg.

En ce qui concerne les travaux sur le bassin de Chaudfontaine, les nouvelles ne sont pas très optimistes. La commune explore plusieurs pistes, mais aucune d'entre elles ne permettra la réouverture de la piscine de Chaudfontaine avant plusieurs années. Nous explorons actuellement d'autres solutions pour élargir notre offre de cours de natation et nous reviendrons vers vous dès que nous aurons des informations plus précises.

La piscine de Saint-Louis a subi également des travaux qui ont perturbé les entraînements de nos nageurs de compétition. Maintenant les gros travaux sont terminés et nos nageurs ont repris leur rythme de croisière dans leurs entraînements.

Notre club a tenu son Assemblée Générale le 14 décembre 2019.

Lors de celle-ci, Annick Bottin, notre secrétaire sportive, a été élue administratrice et nous lui souhaitons la bienvenue au Conseil d'Administration du Ch.Th.N. J'ai moi-même été réélu comme administrateur pour un nouveau mandat de 4 ans. Je souhaite continuer à m'investir dans le club en consacrant du temps et de l'énergie, en apportant des idées pour faire face aux moments difficiles que nous traversons.

Nous voudrions remercier Vincent Joskin, qui s'est investi pendant de nombreuses années comme membre fondateur, administrateur et directeur de l'école de nage et qui a largement contribué au développement du Ch.Th.N. Il a décidé aujourd'hui de consacrer plus de temps à sa famille. Il est remplacé dans sa fonction de directeur de l'école de nage par son frère Olivier, qui est déjà directeur technique de notre club. La grande expérience d'Olivier permettra de maintenir l'excellent niveau de formation offert par notre club.

Nous voudrions également remercier Liliane Schraepen, membre fondateur, administratrice et trésorier de notre club. Liliane a fait un énorme travail dans l'ombre pendant de nombreuses années en gérant de manière rigoureuse les finances du club. Cette gestion soignée permet aujourd'hui au club d'être toujours présent malgré toutes les difficultés rencontrées avec la fermeture des différents bassins. Cette fonction est reprise depuis le mois de septembre par Isabelle Denis.

Enfin, nous remercions les membres effectifs qui ont consacré du temps au club et qui ont décidé de se retirer. Nous félicitons les nouveaux membres effectifs qui ont souhaité s'investir davantage en s'impliquant de manière active. Nous rappelons que notre association est composée essentiellement de bénévoles qui assurent la gestion du club, l'organisation de manifestations ou de compétitions ...

Si l'envie se fait sentir, n'hésitez pas à venir nous rejoindre !

Les résultats de nos nageurs de compétition, intégrés au team PERRON, ont été remarquables durant cette saison 2018-2019.

Nous les félicitons pour ces performances ainsi que tous les moniteurs et entraîneurs qui passent du temps au quotidien avec nos jeunes pour leur permettre de pratiquer ce sport.

Nous souhaitons que cette nouvelle année soit synonyme de réussite et qu'elle permette à nouveau à tous ces jeunes de s'épanouir dans la pratique de la natation dans un esprit convivial et avec l'envie de toujours se dépasser.

Olivier LOURTIE

Président

Xavier LOURTIE

Secrétaire



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

**Tout le matériel électrique pour le bâtiment**

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

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

## L'intervention du Directeur Technique

Le rôle du Directeur Technique est transversal au club. Il porte un regard sur les différents aspects sportifs de l'ensemble des activités que nous organisons.

La saison passée, un gros travail a été réalisé dans la section Synchro avec la mise en place d'objectifs techniques à réaliser en accord avec les principes fondamentaux du club. Pratiquement, un travail de figures est maintenant une réalité dans notre club. Par la même occasion, une réorganisation des groupes en catégorie s'est effectuée. Dans l'ensemble, c'est une réussite et j'espère que cela permettra à cette section de se développer harmonieusement.

Je remercie les monitrices de synchro pour leur investissement dans ce nouveau fonctionnement.

Dans la saison en cours, je souhaite revoir certains fonctionnements, certaines approches du travail dans l'école de nage ainsi que la manière d'évaluer. L'objectif des évolutions qui seront mises en œuvre est une plus grande qualité de travail pour tous.

L'école de nage est la base sur laquelle tout le club peut se construire. Il convient qu'elle prépare au mieux vos enfants aux pratiques des sports en milieu aquatique.

Quoiqu'il arrive, n'oubliez pas que la régularité et l'investissement dans une activité sont gages de progrès.

## L'intervention du Responsable du groupe compétition

La saison 2018-2019 fut une réussite totale. En effet, PERRON (le rassemblement d'Embourg et Chaudfontaine) a remporté les deux challenges nationaux (George et Dauven), se place comme premier club francophone et remporte le Championnat de Belgique des jeunes.

Avec de tels résultats, nous ne pouvons pratiquement qu'espérer égaler. Cependant, nous continuons à travailler afin de permettre aux nageurs de développer leurs compétences le plus loin possible.

La structure au sein du Chaudfontaine Thermale Natation (Ch.Th.N.) permet à vos enfants de découvrir la natation de compétition dès 8 ans et d'avancer dans sa carrière de nageurs jusqu'aussi loin que possible. Notre structure n'impose pas un niveau de résultats spécifiques. Chaque pratiquant a la possibilité d'exercer selon sa motivation, son ambition. Toutefois, nous sommes bel et bien dans un cadre de compétition qui nécessite une envie de se dépasser.

Dans le registre des performances, je tiens à signaler que Clément Lourtie (né en 2007) a établi, le 28 décembre 2019, un nouveau record de Belgique 12 ans sur le 800 libre en 9'16''40.

Félicitations Clément.

## L'intervention du Responsable de l'école de nage

Nous souffrons toujours de la fermeture de notre bassin de référence. Mais il nous faudra bien nous y habituer car il semble que la réouverture n'est pas pour tout de suite.

Cependant, nous espérons pouvoir développer nos activités sur l'ensemble des piscines actuellement occupées.

Depuis notre explosion sur les différents lieux d'activités, force nous est de constater que l'image que nous véhiculons est positive. Pour cela, je tiens à remercier chacun des parents, des pratiquants, des encadrants pour le respect qu'ils sont des consignes. Il est peu de chose plus gratifiante que d'entendre parler de nous en terme élogieux 😊

Dans notre organisation, je me permets de rappeler qu'il y a des responsables de bassin qui sont souvent présents et vers qui vous pouvez vous retourner en cas de questions (Aline à Fléron, Charlotte à Embourg et Olivier Joskin à Grivegnée).

Au niveau de notre communication, nous faisons de notre mieux. Vous pouvez nous aider en vous inscrivant à la news lettre de notre site web (<http://www.chthn.be/>) et/ou en nous suivant sur Facebook (Chaudfontaine Thermale Natation - Ch.Th.N. – Officiel).

Olivier Joskin  
DT, RGC, REdN

## ETUDE NATATION SAINT LOUIS

Notre premier meeting en bassin olympique s'est achevé ce dimanche 19 janvier. Les résultats obtenus sont encourageants : 33 meilleures performances réalisées sur 56 départs, tous ont amélioré au moins une épreuve. Nos objectifs étaient de retrouver nos marques en bassin olympique, et de se qualifier aux épreuves de 800m et 1500m nage libre. Sept nageurs ont réalisé les temps limites : Amélie, Laura, Nicolas, Théo, Ilias, Yanis et Simone.

Attention, seuls les 40 meilleurs temps ABSOLU (avec un minimum de 5 nageurs 2005-2004-2003-2002-2001 & moins) d'engagement toutes catégories confondues seront retenus par course.

Les temps d'engagement en bassin de 25m seront convertis via la table de conversion (13.60 pour le 800m et 25.50 pour le 1500). La liste des nageurs retenus sera publiée le 23 janvier.

Nous sommes en phase de préparation finale, chaque nageur connaît ses objectifs, ce qui implique que nous devons redoubler de vigilance dans la technique de nage, la réalisation des exercices d'entraînement et l'hygiène de vie (alimentation, repos, détente).

Nous restons concentrés sur la stratégie « négative split » (équilibre de course), j'ai pu constater que à Charleroi les courses étaient déjà un peu mieux équilibrées, mais on peut faire mieux.

Le week-end prochain, Théo et Amélie nageront avec la sélection du district Liège Namur Luxembourg, au 22ème meeting Euromet du Luxembourg, ils auront l'occasion de rencontrer les meilleurs nageurs du monde e.a. « Katinka Hosszu 4.30.39 400 4N, ROMANCHUK Mykhaylo (14.37.63 au 1500 NL), SJOESTROM Sarah (56.22 100 P), STRAVIUS Jeremy (51.66 100 P), WILLIAMS Brodie (1.56.26 au 200 D), enfin il y a 8 nageurs inscrit en moins de 49'' au 100m NL ... C'est dire le niveau.

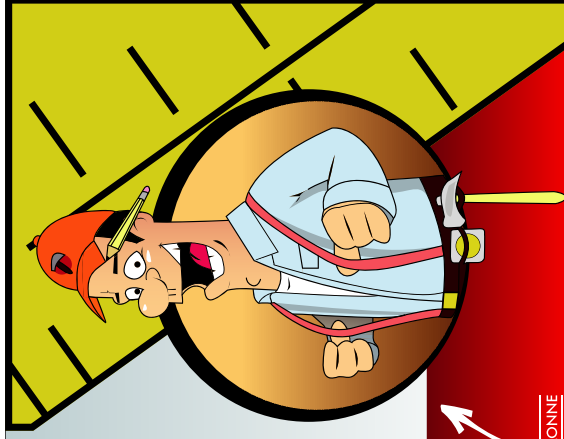
Je tiens à féliciter Ilias et Yanis qui ont réussi brillamment, leurs examens d'anglais "TOEFL". Ce qui leurs permet de suivre des études universitaires aux Etats-Unis.

Dominique

# TOITURES DELHEZ CEDRIC

SPRL

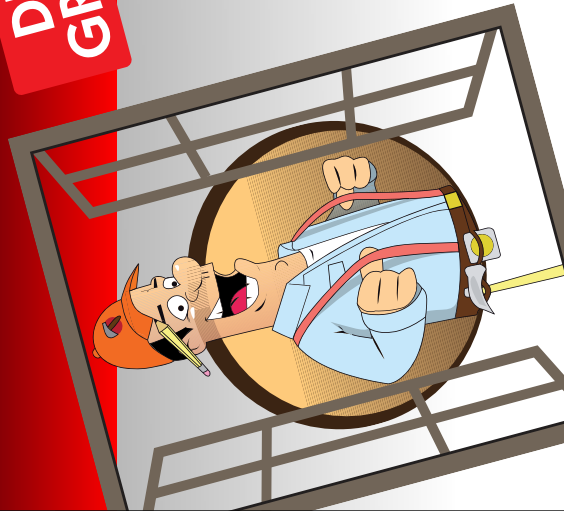
Toiture en tout genre  
Rénovation  
Nouvelle construction  
Bardage - Zinguerie



DEVIS  
GRATUIT

Toitures : **0491 59 17 75**  
Châssis : **0473 57 57 53**

Agréé  
**W**  
RÉGION WALLONNE



## CHASSIS DELHEZ

Châssis, portes et volets PVC - Alu - Bois



**ArtDesign**  
Création

Toutes reproductions ou imitations du présent modèle sont interdites et seront réprimées pénalement sur base des articles 22 de la loi protégeant les droits d'auteur

# GROUPES CANETONS ET FORMATION

Ah, l'article du club...

Toujours sympa à lire, toujours à la bourre pour l'écrire ☺

Bref, revenons sur ce début d'année...

**Tout d'abord, merci au Liège Grivegnée Monopalme pour l'accueil** fait aux nageurs de l'école de nage, des canetons et de la formation. En effet, sans le LGM, on aurait eu moins de facilités d'entraînements...

**Ensuite, bravo à tous les nageurs pour ce premier trimestre réussi avec Brio !**

Par Ordre alphabétique citons

Amélia, Emilien, Esteban, Florine, Guillaume, Jeanne, Lalou, Mael, Manu, Melissa, Nathan, Noah, Noémie, Romain, Victor.

Chacun avec sa personnalité et ses moyens s'est investi au mieux dans sa saison et a récolté les résultats relatifs à son travail.

Soulignons aussi la venue de Tom en début d'année et que nous avons eu la chance de revoir lors de la sortie et de Eowyn qui nous a accompagné jusqu'au stage de Toussaint. Ils ont fait le choix d'arrêter de nager mais nous gardons de très bons souvenirs d'eux... La porte reste ouverte, ne l'oubliez pas.

Le premier évènement de la saison a été le mini stage des mardis au Sart Tilman. Moment convivial de rentrée pour apprendre à mieux se connaître. C'est toujours sympa et je pense que nous avons passé quelques bons moments... Dont un mémorable pique-nique sous la pluie et dans le noir... Original...

Bref, nous avons survécu à cette introduction et les entraînements ont pu commencer correctement. Nous avons appris à nager plus ou moins droit dans 6 couloirs et sommes rapidement arrivés dans les premières compétitions qui se sont bien déroulées.

*Ensuite, vient le stage de Butgenbach. Stage durant lequel les nageurs se sont super bien investis !*

C'était vraiment sympa, un tout petit groupe de nageurs avec moi. C'était vraiment très familial et nous avons eu l'occasion de faire des activités comme je n'ose pas faire avec des grands groupes (ex : faire des gaufres... ☺, sauver un oiseau...) je pense que chacun a un bon souvenir de ce stage.

Par la suite, les entraînements se sont poursuivis avec plus ou moins de sérieux chez les nageurs que nous devons « recadrer » assez souvent car il y a une très bonne ambiance dans les couloirs.

C'est super important dans la cohésion du groupe, c'est pourquoi nous devons trouver un juste équilibre entre travail sérieux (haha, ça ne rigole pas) et amusement garanti !

Après un petit couac en dos à Crisnée pour certains (mémorable), nous nous sommes bien rattrapés dans les différentes compétitions et j'aimerais que chacun soit super fier de ce qu'il a réalisé. Vous êtes des champions ☺

Voilà déjà le temps de Noël que nous avons débuté avec la sortie Bowling, pâtes, cinéma qui a été un succès ! Merci à tous pour votre participation massive !

Les vacances de Noël ont aussi signifié le changement de catégorie... de canetons on passe à benjamin chez les 2009... Les 2008 sont en deuxième année benjamin et les 2010 en canetons dernière année (attention aux disqualifications). Les nageurs nés 2011 et 2012 sont canetons aussi.

2020 rime aussi avec objectifs pour la suite de l'année.

Tout d'abord la compétition de Charleroi avec le 800 et le 1500 cr. Ensuite les championnats francophones pour ceux qui ont les temps requis.



# GROUPES CANETONS ET FORMATION

Ensuite le Dauven va nous rejoindre, les finales du Georges aussi.

**Et puis le stage de pâques. J'insiste pour que tous les nageurs soient présents. Ce stage est très important dans notre saison.**

Idem que le stage d'été. Je propose aux enfants qui visent une entrée à Saint Louis ou les Championnats de Belgique de participer à ce stage. Les autres sont aussi les bienvenus afin de perfectionner les techniques de nage. Il aura lieu cette année du 27 juin au 11 juillet (dates à confirmer).

Enfin, pour l'an prochain, je reviendrais assez vite vers vous avec une organisation potentielle.

Mais je pense qu'en l'état actuel des choses, deux possibilités vont se présenter aux nageurs nés en 2008. Soit intégrer l'étude natation St Louis ou le groupe formation qui s'entraîne à St Louis si les enfants sont scolarisés là-bas. Soit de rester à Grivegnée dans des conditions similaires à cette année.

**Voici maintenant le temps des remerciements...**



Chacun est important. Sans nageurs, pas d'entraîneurs, sans entraîneurs, pas d'entraînements, sans parents, pas de nageurs... Bref, chacun est une maille d'un filet bien rodé qui nécessite que tout le monde soit de bonne volonté. Et c'est vraiment le cas dans ce groupe ou chacun s'investi à son niveau.

Merci aux parents qui sont officiels. N'hésitez pas à augmenter les effectifs si vous êtes intéressés.

Merci aux nageurs pour leur investissement.

Merci aux Juliens, à Romin et Séba pour leur présence, leur régularité, leur patience et surtout leur ponctualité (car j'ai tendance à être en retard) ...

Merci à tout le staff Perron et ChThN pour leur soutien dans les différents moments.

**Bref, je vous souhaite une belle année 2020 et que tout se passe au mieux pour vous.**

Merci !

*Nouch, Romin, Séba et les Juliens.*



# Le groupe d'Olivier Joskin

**Samedi 17h00 à Fléron**

**Une nouvelle fois, je me retrouve à encadrer un groupe de niveau 3 – niveau 4. C'est avec un plaisir certain que je m'atèle à cette tâche.**

Ce petit groupe de nageurs évoluent fort bien depuis le début de la saison et j'espère que cela durera.

Adriel : J'ai été agréablement surpris de voir ce que tu arrivais à faire lors de la sortie avec le groupe compétition. Même si techniquement tu as encore beaucoup à apprendre, c'est très encourageant. Continue à bien t'appliquer.

Aurore : Tu es la plus jeune du groupe et tu as parfois peur de ce que je te demande. Sache que tu es épatante, que ce que tu fais est très bien. N'oublie pas que tu peux me dire quand quelque chose te fait peur mais surtout souviens-toi qu'il faut essayer 😊 Ce n'est pas grave si tu ne sais pas le faire tant que tu essaies. Courage et bravo.

Emilien : Un transfuge, si j'ose ainsi m'exprimer. Tu viens avec moi en plus des canetons. Ce que nous faisons ensemble est facile pour toi. Aussi, est-il nécessaire que tu sois d'autant plus appliqué sur le bien nager. Le BIEN créera du vite naturellement. Je compte sur toi.

Judith : Tu progresses calmement dans le groupe. Il faut t'appliquer du début à la fin de chaque longueur avec constance. Il y a également un travail de gainage à entretenir... Tu peux, à tout moment chez toi où à l'école, penser à serrer les fesses et serrer le ventre en le rentrant tout en te tenant bien droite. Continue à bien écouter les consignes.

Nora : Je dirais qu'il manque parfois d'un peu de volonté surtout lorsque nous travaillons les jambes 😊 Tu es pleine de vie et je suis certain que tu peux plus que ce que tu ne me montres... J'espère être ébloui prochainement.

Oscar : Un peu fonceur, n'oublie pas de porter attention aux consignes qui sont données. Aller vite ne veut pas dire que c'est bien réalisé... Garde bien ta vitalité.

Je vous remercie pour votre bonne humeur générale depuis le début de l'année.

Votre moniteur  
Olivier Joskin



**bâtiments s.a. &  
maintenance**

**ENTREPRISE GENERALE D'ELECTRICITE**  
MISE EN CONFORMITE - ALARME - DETECTION INCENDIE - PARLOPHONIE  
SYSTEME DOMOTIQUE - CABLAGE INFORMATIQUE - ...

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

## Les groupes d'Olivier

**Mardi à Embourg le niveau 2 (Mathéo, Louis, Marion, Félicie, Juliette, Victor et Sébastien) et le niveau 1 (Juliette, Louis, Pauline, Hugo, Olivia, Eline, Mathieu et Théo).**

Je transmets mes meilleurs vœux à toutes les familles et souhaite à tous vos petits bouts qu'ils soient aussi à l'aise que des poissons dans l'eau dans les moments avenir.

Comme le disait un certain monsieur J. de Lafontaine « rien ne sert de courir, il faut partir à temps. » En ce qui concerne mes petits poissons, je dirais : rien ne sert de s'ébattre en tous sens, il faut d'abord savoir flotter.

Sans oublier bien entendu, cette importante étape qu'est l'accoutumance ; être à l'aise dans l'eau, améliorer la perception de son corps à l'horizontal dans, sur l'eau, progressivement maîtriser son souffle.

Ces différents éléments longuement expérimentés, pratiqués, permettront plus tard à vos boutchous d'aborder les techniques de nage avec plus de facilité et d'harmonie dans leurs gestes.

La période de 17h45 à 18h30 est loin de l'idéal quant à l'espace libre du grand bassin, aussi je ferai tout mon possible pour les amener de plus en plus à affronter leur peur en grande profondeur.

Merci de votre compréhension.

Olivier Prick



*Aline - Grivegnée niveau 2: Lundi 19h00*

*Merci pour ces premiers mois partagés ensemble, c'est un réel plaisir de pouvoir vous retrouver tous les lundis soirs.*

*Vous formez un bon groupe qui évolue bien.*

<i>Ambre</i>	<i>Des petits problèmes de flottaison qui se corrige petit à petit, nous allons continuer sur la même lancée. Tu t'accroches, bravo.</i>
<i>Manon</i>	<i>Toujours de bonne humeur, quel bonheur. Belle progression en quelques mois, continue de la sorte!</i>
<i>Bastien</i>	<i>Un petit garçon craintif mais qui adore l'eau. Nous irons à ton rythme. A très vite j'espère.</i>
<i>Benjamin</i>	<i>Ta présence plusieurs fois par semaine porte ses fruits, tu progresses bien. Bravo!</i>
<i>Amir</i>	<i>Un passage du niveau 1 vers le niveau 2 il y a peu. Nous allons travailler le dos et le crawl d'ici la fin d'année.</i>
<i>Maelys</i>	<i>Des débuts un peu difficile mais la persévérance a payé. Tu es courageuse et tu progresses bien.</i>
<i>Téo</i>	<i>Un début en niveau 3 pour revenir avec moi, quelle bonne idée nous avons eu avec ton papa et ta maman. Tu es plus concentré et plus appliqué. Belle progression!</i>
<i>Gabriella</i>	<i>Arrivée depuis peu en niveau 2 tu continues sur ta lancée. Nous continuerons à travailler les différentes nages à ton rythme.</i>

*Meilleurs voeux pour cette nouvelle année,  
Aline*

*Aline - Grivegnée niveau 2: Mercredi 19h00*

*Vous formez une belle équipe qui se motive et s'entraide.*

<i>Davina</i>	<i>Essaie d'écouter les consignes de manière plus attentive et ta progression n'en sera que meilleure.</i>
<i>Benjamin</i>	<i>Que dire, continue sur ta lancée. Tu es le plus petit du groupe mais tu tiens le rythme malgré tout.</i>
<i>Diego</i>	<i>Arrivé depuis peu dans le groupe, quelques soucis de respiration qui seront vite corrigés auprès de Myriam en niveau 1 et nous continuerons à travailler ensemble en niveau 2 pour le reste.</i>
<i>Maelys</i>	<i>Toute discrète tu progresses au sein de ce groupe comme le lundi. Continue!</i>
<i>Luan</i>	<i>En parallèle du niveau 3, tu t'appliques pour corriger tes mouvements. Tu es vigilant aux plus petits du groupe, c'est gentil.</i>
<i>Noa</i>	<i>Tu débordes d'énergie, il faut te canaliser et t'apprendre à le faire tout seul. Tu progresses bien, continue!</i>
<i>Gabriella</i>	<i>Bien à ta place aussi dans ce groupe après un récent passage en niveau 2. Continue!</i>

*Bonne année 2020 à tous,  
Aline*

## Les groupes d'Antoine

### Le niveau 2 du samedi Fléron/Embourg à 17h45 :

- Lucie : Lucie bon travail, continue comme à te donner
- Lalie : Excellent travail Lalie continue comme ça, essaye d'être un plus attentive.
- Lélie : Super boulot, continue de venir avec le sourire.
- Charline : Charline pense bien à rester concentrée pour t'appliquer correctement. Très bon travail.
- Cléa : Excellent travail Cléa veille à rester bien appliquer.
- Martin : Le grand de la bande, continue de t'appliquer avec autant de volonté.
- Julie : Difficile de dire quelques choses car je ne t'ai pas vue souvent.
- Yoan : Même chose que Julie, essaye d'être plus présent.

### Le niveau 3-4 du samedi Fléron/Embourg à 18h30 :

- Noémie : Super Noémie pour quelqu'un qui vient de niveau 3, juste un peu d'endurance à travailler.
- Isra : Isra, très bon travail continue.
- Bilal : Très bon travail, tout de même essaye de rester plus concentré.
- Preston : Preston c'est bien applique-toi plus sur ta technique, sinon très bien pour ton application au cours.
- Luan : Bravo continue à nager tout en t'amusant comme tu le fais.
- Adam : Très bon travail Adam continue et reste concentré sur tes mouvements.
- Yassin : C'est bien mais tu manques de concentration. Il faut que tu apprennes à rester appliqué sur ta technique.
- Meddhi : Meddhi c'est bien applique-toi plus sur ta technique, sinon très bien pour ton application au cours.
- Lily : : Continue de t'appliquer comme tu le fais, bravo.
- Aaliyah : Pas souvent présente, sinon essaie de rester appliquée.

# Groupes de Sébastien



## ***Samedi de 17h45 à 18h30 :***

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

### **Niveau 3 :**

Paul, tu es motivé et concentré, dommage que tu ne sois pas plus présent.

Martin, tu es très à l'écoute et tu as fait de beau progrès.

Sofia, tu fais de beau progrès, dommage que tu aies été malade en décembre.

Romain, un peu tête en l'air mais tu es motivé et appliqué, tu te donnes un max, continue comme ça.

Timéo, tu t'es bien amélioré surtout sur le dos, continue comme ça.

Léa, tu es très appliquée, pense à tes jambes, continue sur cette lancée.

Lucie, tu es motivée et tu t'appliques continue comme ça.

Tommy, très belle amélioration, continue comme ça et pense à tes jambes.

### **Niveau 4**

Sophie, tu as fait de belles performances, pense à faire plus de jambes.

Lucas, tu es fort motivé et soucieux de t'améliorer, continue comme ça.

Juliette, très bien, continue sur cette lancée et pense à faire des jambes.

## ***Samedi de 18h30 à 19h15 :***

### **Niveau 1**

Maylis, tu es appliquée, malheureusement on ne s'est pas encore beaucoup vu depuis la fermeture de Fléron.

Alexandre, très bien, tu es à l'aise dans l'eau et tu fais de beau progrès.

Alessio, super, tu respires la joie de vivre et tu te donnes un max, continue comme ça.

Camille, tu t'es bien améliorée depuis quelques temps, continue sur cette voie.

Hugo, tu as fait de beaux progrès, prochaine étape la tête dans l'eau. Continue comme ça.

Youri, tu es très à l'aise dans l'eau et tu t'appliques bien, continue comme ça.

Huzeyfe, super, continue comme ça, tu as fait de beaux progrès malgré ta peur du grand bassin au début.

Alessio, très bien, malheureusement je ne t'ai plus vu depuis la fermeture de la piscine de Fléron.

# DEDALE

## Assurances



# VOTRE BOUÉE DE SAUVETAGE



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

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



## Les groupes de Naomi

Bonjour à tous, n'étant pas une monitrice, j'appréhendais un peu le feeling avec les petits mais je fus agréablement surprise par ces groupes formidables et toujours très souriants. C'est toujours un plaisir de venir donner une leçon.

### **Niveau 3-4 du dimanche à 17h00**

**Alexandros** : Toujours très pétillant ainsi que de bonne humeur, tu amènes beaucoup d'énergie au groupe ! D'autant plus que tu nage très bien même s'il t'arrive d'être distrait de temps en temps.

**Lynn** : Tu m'as semblé très timide et puis au fur et mesure tu es venue de plus en plus me poser des questions sur les mouvements ou les exercices donnés durant le cours, j'apprécie particulièrement ton investissement et tu as une très bonne évolution. ☺

**Thomas** : Tu apprends assez rapidement et tu es très attentifs aux conseils donnés afin de t'améliorer.

**Léo** : Une vraie petite fusée tel son frère Achille ! Tu es très énergique durant le cours mais pense bien à coller tes bras le long de ton corps lorsque tu es sur le dos et à ne pas les laisser divaguer.

**Lennon** : Tu es la boule d'énergie du groupe ! Bon parfois un peu trop énergique et il faut te rappeler à l'ordre. Essaie de bien garder ta tête hors de l'eau lorsque tu es sur le dos.

**Léna** : Toujours très attentive durant le cours, tu as une très bonne évolution ! Continue comme cela.

**Lénie** : Dans l'ensemble tu nage assez bien mais tout de même attention à tes battements de jambes.

**Achille** : C'est la deuxième année que je suis ta monitrice et c'est un réel plaisir de t'avoir dans le groupe. Je peux apercevoir ton évolution e brasse ainsi qu'en crawl. Il va falloir qu'on retravaille le crawl ensemble mais je suis sûre que d'ici la fin de l'année tu seras un petit champion ! ☺

**Marc** : Très bon nageur avec quelques difficultés en crawl lorsqu'il s'agit d'en faire plusieurs.

**Anthony** : Tu es toujours très concentré et en recherche de perfectionnement même si un peu absent ces temps-ci.

**Louis** : Tu as beaucoup de mal avec tes battements de jambes

**Kinga** : Excellente nageuse, ton évolution ne cesse de s'accroître !

### Niveau 3-4 du dimanche à 17h45

**Mayssa** : Très bonne nageuse avec un positionnement sur le dos au top ! Tu es un peu rêveuse lorsque tu sais que je ne suis plus près de toi, il va falloir faire attention à cela.

**Guillaume** : Crois en toi et ne te dis pas que tu ne vas pas y arriver, tu as les capacités !

**Mael** : Fais attention à tes battements de jambes qui sont trop bas, il faut que tu remontes le bas de ton corps.

**Héloïse** : Un placement sur le dos parfait avec des battements de jambes excellents ! Tu es toujours attentive et me demande souvent si tes mouvements sont bien, ce que j'apprécie ! Continue comme ça. ☺

**Victoria** : Toujours très souriante, tu amènes de la bonne humeur au groupe et tu as une bonne évolution en nage.

**Alexandar** : Tu es un petit peu raide dans l'eau mais avec le temps tu vas certainement te détendre et être plus à l'aise avec les mouvements.

**Anatole** : Tu prends toujours le temps de faire tes mouvements correctement et écoute bien les conseils donnés durant le cours pour te perfectionner. Dès le début j'ai remarqué que tu avais une faiblesse en crawl en te tournant trop lors de la respiration latérale mais j'ai aussi remarqué ton évolution à ce sujet ! Ta respiration latérale a bien évolué continue ainsi ! ☺

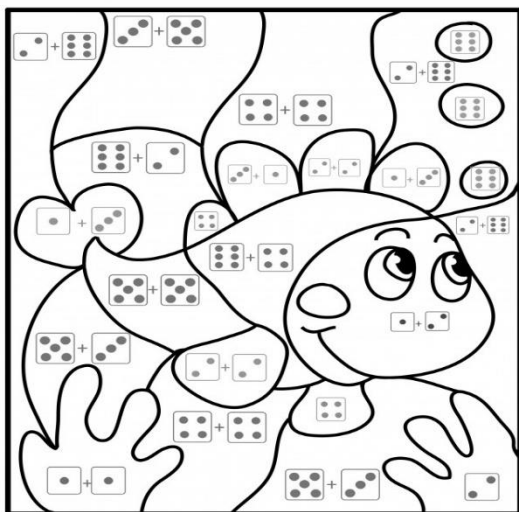
**Alex** : Incroyable nageuse ! On va pouvoir entamer le papillon ensemble et donc travailler tes ondulations !

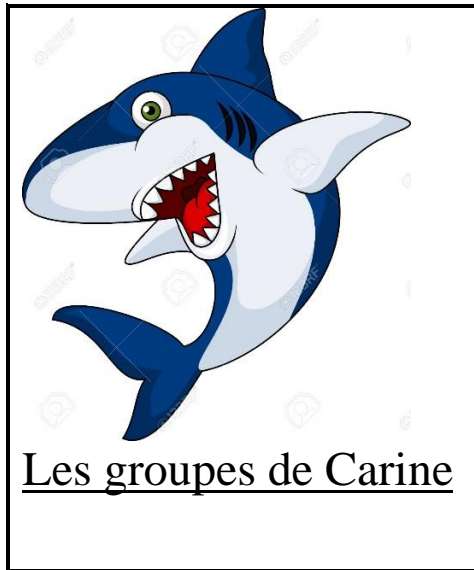
**Gordon** : Tu es un excellent nageur qui cherche à bien comprendre le positionnement ainsi que les mouvements des nages.

**Simon** : Tu es un nageur très pétillant avec une brasse du tonnerre ! Reviens nous vite. ☺

**Nell** : Nageuse très énergique ainsi que pipelette, c'est agréable d'avoir une petite comme toi dans le groupe ! Au niveau de la nage, je vois une bonne évolution d'autant plus que tu as une bonne vitesse dans l'eau.

**Naomi.**





## Les groupes de Carine

Embourg : mardi : 16H15 niveau 1

Zoé: Ma petite Zoé, toujours très timide, tu progresses doucement. Tu arrives maintenant à mettre la tête dans l'eau. Bravo

Lucas: Un peu peur au début mais tu oses à présent à aller t'amuser et pêcher les petits objets. Génial

Nathan : J'adore, tu me dis (j'ai pas envie) mais malgré tout tu le fais, tu aimes me montrer tes progrès. Continue comme cela. Bravo.

Maxime: Tu n'as peur de rien, tu aimes l'eau. Un jour avec les petits un jour avec les grands! De beaux progrès. Bravo



Embourg : vendredi 16H15 niveau 2

Adam : Tu arrives à bien nager en dos un peu moins en crawl mais tu as été absent. Continue tes efforts tu vas y arriver !

Elise : Super tu progresses aussi bien en dos qu'en crawl. Tu es volontaire, continue comme cela

Arthur : Bravo pour tes progrès et ta persévérance ; ne lâche rien c'est super

Robin : Tu es très volontaire et toujours présent aux leçons. Un peu jouette mais tu travailles bien. Continue ainsi avec ta belle humeur

Elliott : Tu progresses à ton rythme, tu n'as plus peur d'aller dans le grand bassin. Bravo continue ainsi

Louis : Beau progrès pour cette première période, tu es motivé - bravo

Leila : Ma petite timide du groupe mais tu progresses très bien, toujours peur de mal faire (mais nager ne se fait pas en un jour) continue tes efforts

Aurore : Bravo tu essayes toujours de bien faire et avec le sourire, que de beaux progrès aussi bien en dos qu'en crawl. Encore un peu de patience pour le niveau 3. Continue ainsi





## Les groupes de Charlotte



### Embourg : le mardi

#### 16h15 : niveau 2

- **Clément** : Bravo pour tes progrès et ta persévérance !
- **Henoah** : arrivé il y a peu, tu te débrouilles déjà très bien sur le ventre et sur le dos. 😊

#### 17h : niveau 1

- **Raphaël** : tu n'as maintenant plus peur du grand bassin, ce qui est un grand pas pour toi. Bravo pour tes progrès !
- **Jules** : tu n'as peur de rien et tu nages maintenant avec l'aide d'une planche à la place du boudin. Bravo !
- **Sarah-Alicia** : Malgré le fait qu'elle ne veut pas souvent venir à la piscine, elle a bien progressé et avance maintenant seule sur le ventre.
- **Louise** : toujours souriante et pleine d'énergie, tu es toujours partante pour faire les exercices.
- **Léo** : tu es très volontaire et c'est ça qui te permet de progresser. À partir de maintenant on va essayer de nager avec des planches.
- **Emilien** : les débuts n'étaient pas facile pour toi mais maintenant tu es très à l'aise dans le groupe. Continue comme ça !
- **Marjorie** : toujours prête pour aller dans l'eau, tu as bien progressé cette première partie de l'année. Tu nages maintenant uniquement avec planche aussi bien sur le ventre que sur le dos. Bravo !
- **Lorenzo** : tu essayes toujours de te dépasser pour chaque exercice. Continue ainsi, tu finiras par y arriver !

#### 17h45 : niveau 2

- **Kimberley** : tu es une petite fille assez discrète. Tu fais de ton mieux dans chaque exercice et je suis sûr que tes efforts finiront par payer. Ne te décourage pas !
- **Alice** : tu ne te rends pas toujours compte que tu es capable de réaliser tous les exercices demandés et que tu sais nager avec une planche. Continue de poursuivre tes efforts !
- **Sacha** : toujours prêt pour rigoler, tu arrives tout de même à te concentrer pour nager et cela se remarque dans les progrès que tu fais en crawl.
- **Raphaël** : Tu fais de beaux progrès aussi bien sur le dos qu'en crawl. Continue !
- **William** : tu fais de ton mieux à chaque exercice. Poursuis tes efforts 😊
- **Emrik** : Même si je sais que tu n'aimes pas toujours venir à la piscine, tes efforts ont payés et tu as bien progressé en crawl. Tu peux être fier de toi !
- **Aliya** : tu as fait de gros effort pour t'améliorer et ça commence à se voir. Tu ne baisses jamais les bras même quand les exercices deviennent plus difficiles. Bravo !
- **Arthur** : tu as bien progressé cette première partie de l'année, aussi bien en dos qu'en crawl. Continue sur ta lancée !
- **Edgar** : tu progresses petit à petit, ne te décourage pas. 😊

## Embourg : le Vendredi

### 16h15 : niveau 1

- **Mathys** : tu as bien évolué et nages maintenant avec une planche sur le ventre. tu as encore un peu d'appréhension sur le dos et on va travailler là-dessus la deuxième partie de l'année.
- **Clemence** : tu es très volontaire et tu commences avancer toute seule sur le dos et le ventre. Bravo !
- **Maud** : tu arrives enfin à mettre ta tête dans l'eau et en plus tu nages maintenant sur le ventre avec des planches. Bravo !
- **Jeanne** : tu progresses à pas de géant, plus besoin de boudin pour nager, la planche suffit. Félicitation ☺
- **Kenza** : tu n'es pas encore très à l'aise avec une planche sur le dos. Continue de t'exercer et tes efforts finiront par payer, j'en suis sûr.
- **Alice** : tu es une petite fille très discrète. Tu as encore un peu d'appréhension quand tu n'as plus les pieds au sol mais nous allons travailler là-dessus la deuxième partie de l'année.
- **Kilian** : tu apprends vite, ce qui te permet de bien progresser. Encore un peu de difficulté pour avoir un battement de jambes efficace mais nous allons y arriver !

## Fléron : le samedi

### 17h : niveau 2

Quand je repense au début de l'année où vous ne vouliez pas aller dans le grand bassin et que maintenant vous y allez sans soucis, je me dis que vous avez parcouru un sacré bout de chemin. Bravo à tous les deux !

- **Hugo** : le dos est presque acquis et tu as bien progressé en crawl, qui n'est pas une nage facile à apprendre. Continue sur ta lancée ☺
- **Dwayne** : tu nages déjà très bien sur le dos mais tu veux parfois aller trop vite et donc tu oublies les consignes demandées. Essaie de prendre ton temps et tu verras, tu y arriveras ! ☺



## GROUPE DE MARINE

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 pour chacun d'entre vous :

### Groupe de 17h :

June : Toujours de bonne humeur et prête à nager, continue avec cette joie et cette motivation, tu t'améliores de jour en jour !

Charly : Encore un petit effort, même ce n'est pas toujours facile ! Tu te débrouilles bien, déjà une bonne flottabilité sur le ventre !

Emelyne : Toujours très enthousiaste pour faire les exercices et pleine de bonne volonté, continue dans cette voie !

Mathys : Souriant et motivé, même si tu adores garder la tête dans l'eau tu as fait des progrès, continue comme ça !

Gabriel et Raphael : Même si vous aviez une petite crainte au début, elle est vite partie pour laisser place à une envie d'apprendre et une bonne humeur à chaque cours ! Continuez sur cette lancée, vos efforts se font ressentir !

### Groupe de 17h45 :

Luce : Bien que tu n'écoutes pas toujours, tu progresses ! Donc continue de t'appliquer et de bien faire attention aux exercices !

Manon : Toujours pleine d'enthousiasme à l'idée de nager, continue de bien écouter et garde cette bonne volonté !

Gauthier : Tu adores aller dans la grande piscine et tu as une réelle envie d'apprendre. Tu progresses très vite, continue comme ça !

Nikola : Toujours impatient à l'idée de faire les exercices, continue sur cette voie et ne relâche pas tes efforts !

Deborah : Toujours souriante et motivée ! Continue d'être à l'écoute et garde cette envie de progresser !

Gabrielle : Tu adores participer et montrer les exercices ! Tu as envie de progresser, continue comme ça !

Alexandre : Tu as envie de progresser et ça se ressent, comme l'année dernière, continue avec cette motivation et ne relâche pas tes efforts !

**Marine**



# Team mate

by  
MARC MARNÉTE

*Impressions textiles*

**Textiles promotionnels**

**TEXTILES SPORTIFS**

**Visibilités publicitaires**

*Marketing sportif*

**SOLUTIONS BUSINESS**



**teammate**

by  
MARC MARNÉTE

**INFO@TEAM-MATE.BE**

**0494/06.82.48**



# Les Groupes d'Hugo

## PISCINE FLÉRON 17H45-18H30 NIVEAU 1

Clara : Très Bon travail, Je suis très content de toi.

Lucas : Tu es un peu timide mais tu as fait du bon travail continue ainsi.

Clara : Je suis satisfait de ton travail Clara, continue sur ta lancée.

Estelle : Excellent travail Estelle, cependant tu as toujours un peu peur de mettre la tête dans l'eau nous allons remédier à ça. 😊

Jules : Bon travail Jules mais tu es un peu craintif nous allons travailler cela.

Mathis : Très bon travail Mathis, continue comme ça et tu deviendras un vrai petit poisson.

Virginie : tu as déjà fait beaucoup de progrès je suis fier de toi.

Aurélien : Toujours de bonne humeur, continue comme ça !

Nour : Bon travail Nour, continue comme tu as commencé.

## PISCINE FLÉRON SAMEDI 18H30-19H15 NIVEAU 2

Andrea : Tu écoutes bien Andrea mais parfois il faut un peu te pousser pour faire les exercices. Cependant je suis quand même très content de toi. 😊

Camille : Camille tu as fait d'énormes progrès depuis le début de l'année je suis très content continue sur cette lancée. 😊

David-Jérémy : Tu viens d'arriver dans mon groupe, ne t'obstine pas à être toujours premier mais à bien faire l'exercice. 😊

Raphaël : toujours souriant et plein d'énergie cependant veille à toujours écouter les consignes. Continue comme ça. 😊

Salomé : Salomé ton travail est exemplaire mais n'hésite pas à jouer avec les autres quand il y a des moments prévus à cela. 😊

## PISCINE DE GRIVEGNÉE JEUDI 19H00-19H45 NIVEAU 1

Giulia : Tu fais des gros progrès depuis le début de l'année je suis très content continue comme ça. 😊

Wiam : Du très bon travail mais n'oublie de sortir la tête de l'eau c'est mieux pour écouter les consignes. 😊

Yasmine : Toujours de bonne humeur mais veille à bien écouter ce que je te dis. 😊

Semih : Tu n'es venu que deux fois mais tu as fait du très bon travail.

PISCINE DE GRIVEGNÉE VENDREDI 19H00-19H45 NIVEAU 2

Cassy : Toujours de bonne humeur, Je suis très content de toi.

Aya : Bon travail mais veille à être un peu plus attentive.

Romain : Tu es parfois un peu distrait mais ton travail est correct.

Benjamin : Tu es toujours très concentré lors des exercices mais parfois tu peux un peu te lâcher.

Alexandra : Très bon travail Alexandra, tu es toujours bien attentive aux explications. Continue ainsi !

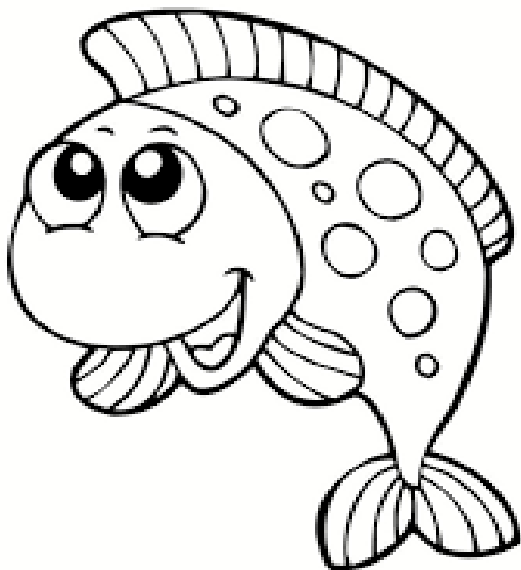
Alicia : Bon travail comme ta sœur mais veille à bien sortir ton ventre de l'eau.

Axel : Bon travail mais veille à être moins distrait Axel.

Nolan : Nolan je suis content de ton travail mais pense à être attentif toute la leçon.

Timéo : Bon travail en général Timéo mais fait bien attention à rester concentré.

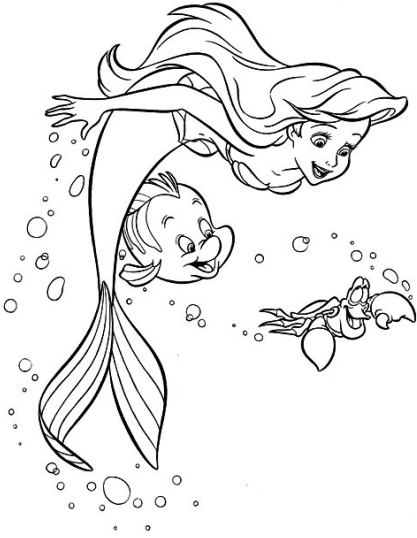
**Hugo**



Coloriage

## Groupes Manel

Dimanche niv 1



Syrine.C: Bravo Syrine, tu écoutes et réalises correctement les exercices. Tu as bien évoluée. C'est fini le boudin pour toi, maintenant tu as une belle paire d'aile.

Pierre.P: Un vrai petit dauphin, toujours prêt à surfer sur les vagues. Continue comme ça

Damien.P: Toujours souriant, tu n'abandonnes jamais et tu progresses bien. Continue comme ça et dans quelques années tu seras avec maman dans le grand bassin.

Mathys.R: T'as bonne humeur fait du bien au groupe, ce serait bien de voir plus souvent ce grand sourire.



Dimanche niv 2

Gregorio, Eva, Rose, Félix, Maxime, Elie, Moïse

Vous êtes un bon petit groupe et je suis sûre qu'on va pouvoir réaliser des activités sympas tous ensemble.



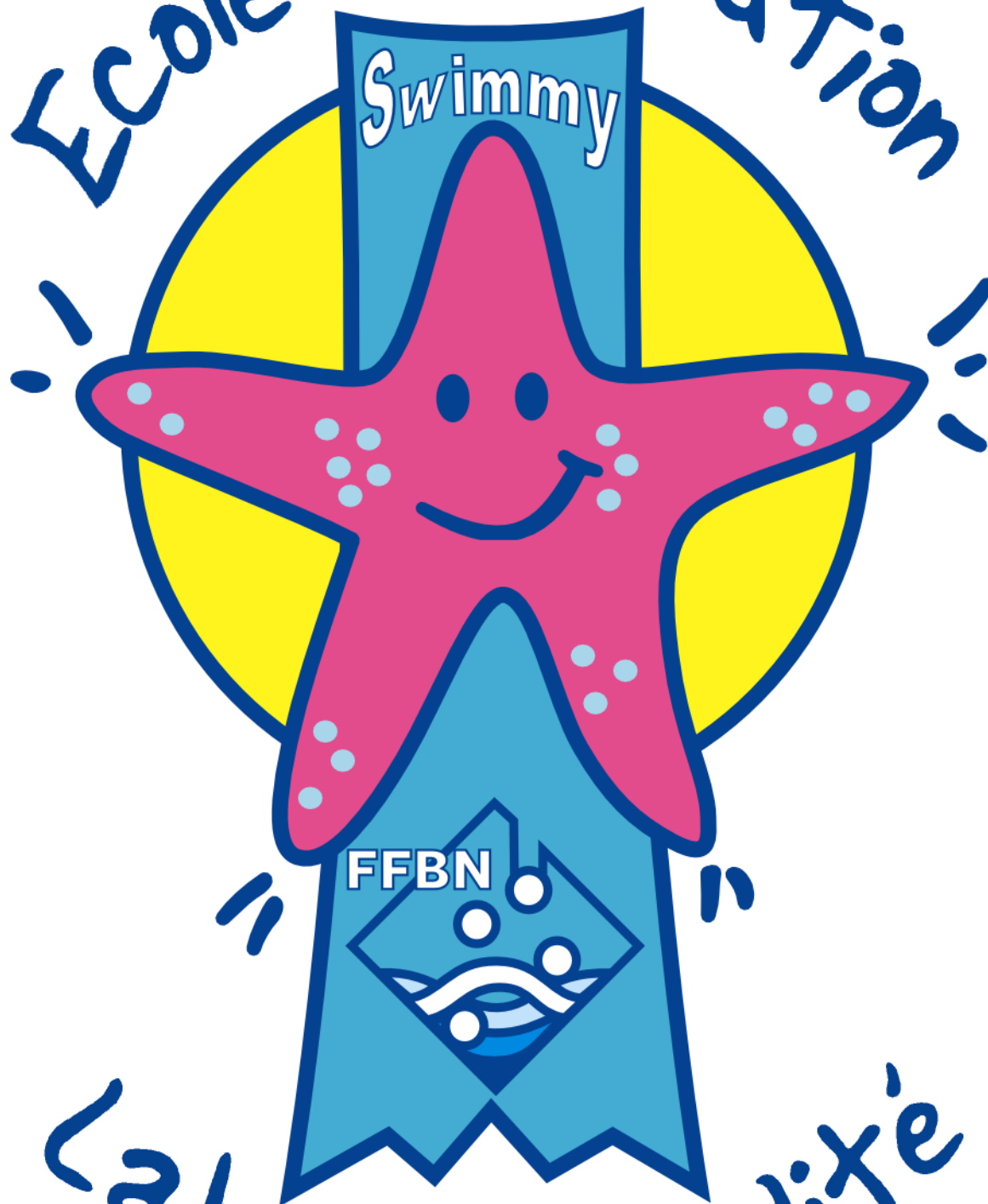
Cependant mon objectif pour cette année 2020 est que vous puissiez tous nager le dos complet ainsi que le crawl c'est pourquoi nous allons pour la majeure partie de l'année rester dans le petit bassin afin que je puisse vous manipuler.

Il est vrai que ce n'est pas amusant de réaliser tous le temps les mêmes exercices mais pour évoluer et que la pratique soit parfaite voir plus que parfaite il faut constamment re travailler les points faibles

J'aurais donc besoin de vous et de votre volonté à chaque cours car si vous continuez comme ça, le grand bassin sera à vous. Courage et nous allons le faire.



Ecole de natation



Swimmy

FFBN

Label de qualité