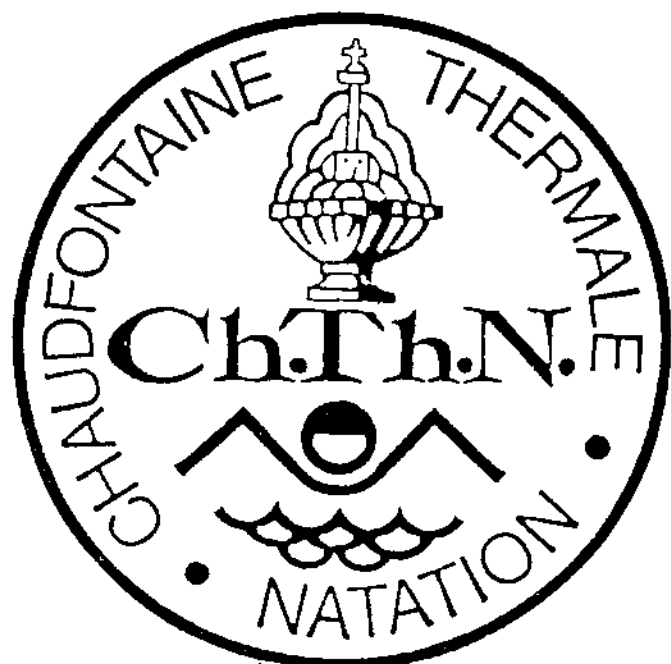


CHAUDFONTAINE

Thermale Natation



CASINO-Liège
Chaudfontaine
Assubel



INFO-REVUE

SOMMAIRE

N°4 **DECEMBRE**
1989

EDITORIAL	1
LE MOT DU TRESORIER	2
LE COIN DE L'ENTRAINEUR	5
E CO N'FEYE PO NNIN L'ROUVI	7
MEILLEURS TEMPS	12
LE RECOIN DE L'ADJOINT	14
GROS PLAN - LA MEUSE	16
NAGE PARRAINEE	19
INTERVIEW EXCLUSIVE	19
DIVERTISSEMENTS	20
DU PTAK AU PTAK	24
CONCOURS DE NOEL	24





EDITORIAL

Il est bien naturel que pour ce premier éditorial, je vous fasse part de mes sentiments et sensations de "Président nouveau"...

Comme vous le savez déjà, j'ai été très surpris et flatté de la proposition qui m'a été faite par le comité. J'ai d'autre part été très touché de la gentillesse et de l'accueil qui m'ont été réservés tant de la part des parents que des sportifs et supporters. Il me faut maintenant mériter cet "état de grâce". Sachez en tout cas que j'attache à mon rôle une très grande importance, non parce que je pense que le club ne puisse bien fonctionner sans président, les années et les résultats nous ont presque prouvé le contraire, mais il me semble important qu'il augmente sa présence et sa représentativité dans les manifestations officielles, sportives et culturelles.

Après deux mois de présidence, voici mes premiers éléments de réflexions concernant notre club. D'abord les points forts:

- une organisation interne, administrative et financière impeccable
- une structure financière solide
- une grande transparence des informations
- une grande collégialité des prises de décisions
- une structure technique d'assistance pour les fêtes et soirées
supérieurement bien organisée et rodée
- une information des parents, officiels et délégués parfaite
- des sportifs équilibrés et très performants
- des entraîneurs super...
- un groupe de supporters, parents et amis nombreux, fidèles, tolérants et solidaires
- une réputation méritée, très enviée dans les milieux sportifs spécialisés.

Tout cela fait déjà beaucoup et notre premier souci doit être de garder cet acquit.

Pour le long terme, il faut cependant prendre conscience que nos nageurs mûrissent de jour en jour; ils vont donc devoir disposer de conditions de plus en plus "professionnelles" et d'éléments de motivation de plus en plus grands pour continuer à progresser. Pour cela, nous devons prolonger notre action dans trois directions, soit:

- vis-à-vis des médias en valorisant l'image de Chaudfontaine aux yeux de la presse, de la radio et de la télévision,
- vis-à-vis des structures sportives existantes en renforçant au maximum la présence de "Chaudfontaine Thermale Natation" dans les organes de décision et de concertation de la natation belge,
- vis-à-vis des partenaires commerciaux en développant une politique de contact avec les entreprises et en organisant systématiquement la complémentarité entre notre image de club et la leur.

Quels résultats attendre de ces actions? Personnellement, je crois peu aux résultats à "court terme" de telles actions; de fait à court terme, nous avons des résultats excellents, ce sont nos résultats sportifs. A long terme, l'on doit viser à créer autour du "team Chaudfontaine" et de ses sportifs, une notoriété de plus en plus grande. Cette notoriété sera alors le moteur des moyens nouveaux qu'il nous sera possible de mettre à la disposition de nos nageurs.

Comme vous le voyez, il nous reste peu à faire mais cela nous demandera encore beaucoup d'efforts. C'est pour cela qu'il a été décidé de créer "la cellule de marketing" qui a déjà quelques réalisations concrètes à son actif à savoir:

- un dossier type de représentation de notre club auprès des entreprises
- un dossier de presse prenant les principaux articles
- la définition d'une politique de contact avec l'extérieur notamment en ce qui concerne le courrier.

Je voudrais d'ailleurs déjà les féliciter tous de leur efficacité comme je dois aussi féliciter le comité et les parents pour le travail déjà accompli et l'ambiance régnant dans le club. Je n'oublie naturellement pas les nageurs qui nous ont particulièrement comblés en ce début de saison. Sachez d'ailleurs que nous nous étions fixés 2 objectifs sportifs pour cette fin d'année 1989: Villeparisis et la "Nuit des records" à Huy et que ces 2 objectifs ont été parfaitement atteints.

Bref, tout va bien, reste à faire mieux.*

* N.D.L.R.
Y a intérêt,
sinon :



Le président
Philippe LERMUSIEAU





LE MOT DU TRESORIER

A l'occasion du Nouvel An, que peut vous souhaiter le trésorier sinon une bonne santé et la prospérité pour vous et vos familles?

Pour tenter de contribuer à l'équilibre de votre propre budget, j'ai le plaisir de vous annoncer que le Comité, après examen du budget du club que je lui ai présenté, a suivi mon avis de ne pas modifier les cotisations pour 1990. En effet, le budget, avec toujours une petite pointe d'optimisme, est en équilibre. Mais pour cela plusieurs conditions doivent être remplies. Tout d'abord, une gestion rigoureuse, et vous pouvez compter sur nous pour ne pas jeter l'argent par les fenêtres*. Mais ceci ne suffit pas car pour gérer, il faut des sous et c'est ici que chaque membre intervient puisque nous ne pouvons compter que sur quelque 20.000 F de subsides par an. Tout le reste vient de vos apports: cotisations, bénéfices sur compétitions et soirées diverses. Il est dès lors impératif que chacun soit conscient de l'importance du succès des manifestations que nous organisons. Je crois aussi qu'il est plus agréable de remplir la caisse en s'amusant qu'en versant des cotisations exorbitantes ce qui, par comparaison avec d'autres clubs, n'est certainement pas le cas chez nous.

Il me faut malheureusement constater que les familles qui n'ont pas d'enfant dans les groupes de compétition, licenciés ou non, ne participent presque pas, sauf exceptions beaucoup trop rares, à nos fêtes. C'est pourtant l'occasion de nouer de nouvelles amitiés et de sentir "l'esprit club" qui anime maintenant le "groupe compétition". A titre d'exemple, sachez qu'un tiers environ des rentrées ordinaires proviennent des recettes de toutes ces fêtes.

Quelques chiffres: recettes soirées 350.000 F, recettes compétitions 68.000 F, nages parrainées 85.000 F. A cela, il faut ajouter les 875.000 F d'inscriptions aux stages pour vous donner une idée de l'effort financier fourni par les "parents compétition" sur une année. Sans compter tous les frais que leur occasionnent les compétitions en déplacement. Je suis toutefois convaincu que les résultats que nos nageurs obtiennent depuis quelque temps et les grandes joies qu'ils nous procurent font oublier les sacrifices financiers consentis. Je n'en veux pour preuve que le nombre des parents supporters du club qui se déplacent, même à Paris, pour suivre les prestations des nageurs.

Croyez bien, chers parents, que je n'ai pas voulu écrire un "sermon-portefeuille" mais je pense que de temps en temps, il est bon de regarder la réalité en face et d'être conscient que le fonctionnement du club dépend des efforts de chacun d'entre vous car nous ne devons absolument pas compter sur les pouvoirs publics pour faire vivre le club. Il m'arrive d'envier mon collègue d'une certaine ville qui non seulement offre les locations gratuites mais encore soutient les fêtes du club. Mais que voulez-vous, si Chaudfontaine a un jumping qui coûte, permettez-moi l'expression "à la peau des fesses", d'autres ont sur leur territoire une centrale nucléaire et notre président, cadre dans le secteur "électricité-énergie", ne me démentira pas.

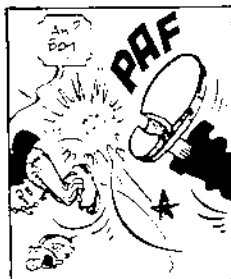
Je vous donne donc rendez-vous pour nos fêtes et vous souhaite encore une fois une très bonne année à tous.

Le secrétaire-trésorier
Louis HANSON



* N.D.L.R.:

Y a intérêt à persévérer
dans cette voie, sinon:





LE COIN DE L'ENTRAINEUR

La saison automnale s'achève à peine que Mme Vanderschueren me presse pour remplir le "petit coin" qui m'est réservé dans ce journal. Je ne peux attendre les résultats de la fête à Soignies parce que votre périodique favori doit être sorti pour Noël. Aussi, je prends mon courage à deux mains, et, tandis que les élèves que je surveille étudient calmement, je rédige ces quelques lignes.

Au risque de me répéter chaque année, je prétends, une fois de plus, ne pas aimer dresser des bilans. D'abord parce que les résultats des compétitions suffisent souvent à évaluer le travail entrepris; ensuite, parce que je n'aime pas m'attendrir sur le passé, tant la somme de travail qui reste à faire pour continuer à progresser est importante et exige une grande concentration.

Est-il encore besoin de vous décrire toute ma satisfaction pour l'année 1989 qui s'achève en trombe, puisque nous avons atteint la majorité de nos objectifs:

- placer le "Chaudfontaine Thermale Natation" parmi le "Top Team" en Belgique en focalisant notre préparation sur les challenges Jules George (400 m en hiver) et Victor Boin (critérium des jeunes en été) et en concrétisant notre travail foncier dans les épreuves de demi-fond et 4N,

- permettre à nos meilleurs éléments de s'épanouir sur les scènes nationales et internationales et faire partie de l'élite de notre pays,

- procurer les conditions de travail suffisantes pour permettre l'épanouissement des autres éléments du club en visant des objectifs concordant avec leur niveau d'aspiration,

- veiller à la relève du club en menant un projet pédagogique conforme aux besoins des nageurs désireux de réussir une carrière longue et fructueuse dans le sport de haut niveau.

En remportant les challenges "George" et "Boin" ainsi que le "Vandeweerd" et en se classant 2ème à Bastogne et à Huy, nos nageurs ont répondu largement à notre attente. Avec 5 records de Belgique et 7 records de District battus, Alain Ptak confirme tout le bien que l'on pense et prouve qu'à Chaudfontaine, on sait digérer aussi bien les victoires que les défaites en remettant chaque fois son tablier à l'ouvrage. Eric Vanderschueren confirme également toute sa classe, et plusieurs nageurs du club ne se sont pas privés de l'imiter: - Olivier Delvaux s'est également offert un record de district, - Nicolas Lermusieau une première place aux championnats de Belgique des Jeunes, - Manou Brimiouffe, 3 meilleures performances de l'année des 12 ans. A ces 5 nageurs, il convient d'ajouter Arlette Buret, Jean-Xavier Renard, Didier Schmit et Nicolas Rogister. Cela fait 9 nageurs ayant décroché au moins un écusson requin cette année. Un autre record dans son genre! Plus nombreux sont encore les nageurs ayant obtenu un gardon. Je vous convie à vous reporter au tableau récapitulatif des meilleures performances de chacun. Je

ne parlerai pas des records de club, tant ils furent nombreux cette année (Pierre Horion ne sait plus voir un dymo en face!) mais on en est arrivé à féliciter certains nageurs d'en réussir au moins un: certains deviennent aussi difficiles à battre qu'un record de Belgique. Je songe par exemple à Guillaume Lermusieau qui s'approprie le record de club minime en 100 pap au nez et à la barbe d'Alain Ptak et Eric Vanderschueren!

Enfin, les dernières compétitions pour non licenciés nous ont permis de découvrir quelques jeunes espoirs qui ne manqueront pas de suivre le chemin tracé par leurs aînés. Je songe plus particulièrement à Elodie et Guillaume Lambert dont on parlera certainement plus tard, à Aurélie et Eléonore Mathieu, Sébastien Lebrun ou encore Muriel Horion et Anne-Catherine Lermusieau. Mais restons patients et ne coupons pas le blé tant qu'il peut encore se développer.

Après autant de satisfactions sur une seule et même année, il y a encore des gens qui oseront vous souhaiter de passer une année encore meilleure..! Cela ne serait pas pour me déplaire, mais il convient de garder les pieds sur terre: because la glorieuse incertitude du sport! Tout peut arriver, même le pire! C'est pourquoi, il convient de rester vigilant et de conserver l'ambiance qui règne dans notre club, tout en veillant à intégrer aussi bien que possible les nouveaux venus.

Si nous pouvons déjà maintenir notre cap durant les prochaines années, - la saison a bien commencé, il n'y a pas de raison pour qu'il en soit donc autrement - en privilégiant la qualité des performances grâce au travail rentable à long terme, (-même au détriment de succès possibles dans les challenges interclubs-), cela ne serait déjà pas si mal.

Avoir l'esprit de gagnant, c'est bien, vouloir tout gagné c'est trop. C'est la raison pour laquelle, à propos des challenges comme le "George" et le "Boin", je n'en ferai jamais une fixation. Par contre, l'épanouissement de chacun à long terme par un programme bien structuré doit être prioritaire, même si cela consiste à mettre de l'eau dans son vin au détriment d'un résultat immédiat.

Nous venons de prouver que notre programme axé sur le demi-fond portait ses fruits; à nous de persévérer dans ce sens même si nos résultats hectomètre unique sont encore moyens.

Enfin, je me permettrai de rappeler qu'il est inutile de comparer ce qui n'est pas comparable. Il est regrettable de devoir constater que la nature n'a pas fait des hommes égaux et qu'il y aura toujours des plus forts et des plus faibles, des gagnants et des perdants. C'est la dure réalité de la vie. Mais nous nous attacherons toujours à ce que chacun s'épanouisse par la pratique d'un sport; que les plus forts restent les plus forts: ceux qui doivent faire gagner le club, et que





les plus faibles soient moins faibles et apportent par leur volonté et leur abnégation au travail les qualités morales indispensables même aux plus doués. La Fontaine nous a appris que l'on a toujours besoin d'un plus petit que soi.

Qu'il me soit ici permis de vous adresser mes meilleurs vœux pour l'an 90 en espérant que cette nouvelle décennie vous procure à tous, parents et enfants, de nombreuses satisfactions, tant à l'école que dans le sport et que la chance soit de votre côté pour avoir la santé qui vous permette d'entreprendre tout ce que vous escomptez réussir. Enfin, que l'ambiance qui règne se maintienne dans notre cher club où il fait décidément bon vivre, même si certaines anicroches ne manqueront pas de surgir dans la vie quotidienne. Que la paix règne dans nos ménages pour le plus grand bien de nos enfants et qu'un esprit de tolérance survive dans notre société afin de rendre la vie aussi agréable que possible.

Il me reste, (hum...) à apporter quelques commentaires personnalisés à propos des nageurs de compétitions. Je tacherai de ne pas me répéter. Je laisserai le soin de disserter au sujet des plus jeunes à Dominique. Nous nous sommes mis d'accord sur un programme pédagogique privilégiant la technique de nage et l'endurance, et focalisé sur les courses de demi-fond. A ce sujet, je me fais un devoir d'essayer d'abolir la règle limitant la distance de course à 2 x 100m par réunion, parce que le 100m est la distance la plus incompatible avec la physiologie des jeunes nageurs. Je propose une course individuelle d'au moins 200m et une course relais sur 50m pour développer l'esprit d'équipe et les qualités de vitesse de nage. En attendant, je me vois contraint de dispenser certains jeunes éléments de journée de compétition simplement parce que le programme proposé me paraît incompatible avec leurs aptitudes physiques actuelles et que je préfère ne pas les "brûler".

Chez les benjamins, nous entamerons ces commentaires en faisant remarquer qu'avec son récent 4.43.97, **Nicolas Lermusieau** se rapproche du record personnel d'Alain Ptak à la même date (4.43.47). Pas de conclusion hâtive évidemment, même si Nicolas a le potentiel pour suivre la même voie, car il faut qu'il s'applique davantage sur le plan technique, qui n'évolue pas aussi vite qu'il grandit! **Olivier Delvaux** termine l'année par un record de district en 200 dos: 2.35.03 (ancien record 2.38.62 par Eric Vanderschueren!). Lui aussi démontre qu'il a un beau potentiel à exploiter, son 18.38.64 en 500 NL montre qu'il a travaillé son endurance à l'entraînement. A lui de travailler en finesse car la perfection est une qualité indispensable chez un aspirant champion. **Nicolas Rogister**, en décrochant haut la main le requin benjamin en 400 NL (4.57.03 pour un T.L. de 5.02.00) démontre aussi ses qualités de nageur de fond; il ne faut pas perdre de vue que Nicolas vient seulement de fêter ce mois-ci ses 12 ans! A lui de rester constant dans la qualité de son travail s'il veut faire partie un jour des meilleurs. Notre relais benjamins se complète par plusieurs candidats. J'attribuerai les palmes du courage et de la malchance à **Fabio Pagano** qui, avec un doigt cassé le matin

même, approche le requin benjamin du 1500 NL (20.00.00) de 0,63 seconde! Bravo à Fabio, qui se doit pourtant d'éviter toute précipitation nuisible à la qualité de son entraînement. C'est ce que comprend de mieux en mieux **Pierry Donis**. Pour progresser, il faut nager avec l'eau et non pas contre l'eau. Les chronos réalisés en 200 et 400 4N (2.48.53 et 5.54.60) sont de grande valeur et de bon augure. **Cédric Degueidre** n'est pas encore en mesure de nous enflammer par des performances retentissantes. Encore débutant, ses chronos en nage libre sont plus qu'encourageants pour autant que Cédric reste appliqué à l'entraînement. Quel plaisir de faire remarquer la progression de **Géry Paternotte**! Le 11-11-1988, il réalisait 6.41.06 au 400 NL, 1 an plus tard, il en est à 5.14.87 et même 20.40.15 au 1500, ce qui prouve la qualité de son travail au sport-études de Saint-Roch. Bravo Géry et bonne continuation. Ton sérieux à l'entraînement allié à ta bonne humeur font réellement plaisir à voir. **Vincent Bastin** semble tout doucement comprendre qu'il ne faut pas nager à l'entraînement comme en course sous peine de nager en course comme à l'entraînement...! Bref qu'il est inutile de se battre contre l'eau sous peine d'être considérablement freiné dans sa progression. Bravo à **Gilles Donis**, passé en juillet dernier de la gymnastique sportive de haut niveau à l'entraînement de natation. Son 1.11.66 au 100 NL en dit suffisamment long sur sa détermination. Le temps et la patience permettront à Gilles de faire aussi du milieu aquatique un allié contre lequel il ne faut pas se battre pour avancer. **Vincent Lamy**, qui vient de débiter en compétition, n'a pas encore suffisamment d'entraînement pour se comparer aux autres mais sa détermination et sa bonne volonté l'aideront à progresser. Il en est de même pour **Régis Melebeck** qui dispose d'un bon gabarit pour faire un jour des performances pourvu qu'il travaille à l'entraînement. Un retour au groupe d'entraînement inférieur a été nécessaire pour que **Sébastien Wolf** se remette en question. Sa progression sur 1 mois en prouve à souhait l'intérêt: 3.21.23 le 22-10 contre 3.07.62 le 26-11!

Parlons à présent de nos "saintes chéries" que sont nos benjamins. Deux d'entre elles, rivalisant avec acharnement, n'ont pas manqué d'attirer notre attention. D'abord sur 200 pap en réalisant des temps similaires de très bonne qualité puis en excellent chacune de son côté, l'une **Manou Brimiouille** en 200 et 400 4N (2.39.75 et 5.37.05) et l'autre, **Arlette Buret**, en nage libre (2.23.70 en 200, 5.02.28 en 400 et 10.21.47 en 800). Toutes les deux gagnent haut la main leurs écussons "jeune requin". Manou Brimiouille a encore peu de kilomètres à son actif et réalise donc des performances plus qu'encourageantes. Elle se doit de se montrer très patiente et plus sûre d'elle tant à l'entraînement qu'en compétition. Quant à Arlette Buret, son expérience de la compétition est plus étoffée et lors de ses dernières sorties, elle a fait preuve de plus d'aisance. A elle de soigner sa technique de bras si elle veut poursuivre sa progression. Elle sait ce qui ne va pas mais n'y apporte pas toujours l'application nécessaire. **Christelle Sluse** doit concilier son traitement anti-allergique avec son programme d'entraînement tout en



s'adaptant aux études dans l'enseignement secondaire. Un dur régime qu'il s'agit de bien assimiler! De plus elle paraît encore trop crispée dans l'eau. Patience donc pour Christelle qui nous a gratifiés d'un bon 1.20.92 en 100 dos et qui reste pas très éloignée d'Arlette et Manou, sans bénéficié d'aptitudes physiques comparables. Je serai plus réservé quant à Valérie Etienne qui ne travaille sérieusement et ne nage valablement en compétition que lorsqu'elle en a vraiment envie ce qui n'arrive malheureusement pas suffisamment régulièrement pour aligner des performances de haut niveau. Elle en est capable, c'est la raison pour laquelle elle s'entraîne dans le couloir 4 mais sa place ne tient qu'à un fil. A elle de réagir. Mon petit doigt me dit que les places en relais seront chères en minimes filles et qu'une concurrente venue d'ailleurs pourrait remettre en question pas mal de choses, ce qui ne peut être qu'une émulation bénéfique pour les résultats du groupe. Depuis la reprise, Cécile Horion souffle le chaud et le froid. Ses performances sont en dents de scie. Aussi nous retiendrons sa sortie à Herve où elle nous a montré un prometteur 200 NL en 2.47.09 qui devrait lui donner un peu de moral. Il en est exactement de même pour Séverine Zadworny. Les états d'âme n'ont malheureusement pas beaucoup de place dans un programme d'entraînement. Seul le travail paie mais dès qu'on se retrouve en compétition, il est impératif d'être "bien dans sa tête". Restons donc patient pour nos 2 jeunes benjamines. Je serai beaucoup plus circonspect en ce qui concerne les soeurs Leplat. Si Séverine progresse un peu plus, c'est parce qu'elle se bat davantage que Valérie mais on devine bien qu'elles ne se sentent pas encore concernées par la natation de compétition. Il est indéniable que si elles manifestaient autant d'abnégation à l'entraînement que leur tonton Vincent, il en irait tout autrement.

Enchaînons sur notre unique minime fille, Annick Bottin qui poursuit sa progression régulière. Son 1.12.00 en 100 NL n'est pas le fruit du hasard et met en exergue le travail réalisé à l'entraînement. Tout est une question de maturation en ce qui concerne l'adaptation au milieu aquatique et donc une question de temps et de patience. Ceci est d'autant plus vrai qu'Annick est très grande et que les difficultés sont plus importantes. C'est pourquoi Annick mérite tous nos encouragements.

Chez les cadettes, nous mettrons en exergue les progrès sensibles de Valérie Donis, fruit de sa bonne volonté au travail et de l'épanouissement dont elle jouit par la pratique d'un sport de compétition. Valérie Degée se maintient, ce qui n'est déjà pas si mal et cela en conciliant mieux sport et études. Quant à Corinne Franck, elle enregistre une série de bonnes performances en NL tout en atteignant assez paradoxalement certaines limites à l'entraînement de par sa santé assez fragile. Enfin Sigrid COPPÉ ne manifeste actuellement pas beaucoup de volonté pour s'entraîner avec goût. Je ne suis pas à même de deviner tout ce que les filles de son âge ont dans la tête mais il est vrai qu'il est toujours plus facile de baisser les bras que de faire preuve de caractère. A elle de choisir.

Nous en arrivons à la catégorie des juniors

avec Marie-Ange Piliteri qui, tout en entreprenant des études de médecine, s'occupe de nos jeunes dans le petit bassin. Aussi, après avoir montré l'exemple à nos jeunes nageurs par son courage à l'entraînement, elle se doit de viser d'autres objectifs maintenant que Manou, Arlette, Valérie, Aurélie et toutes les autres assurent la relève. Connaissant Marie-Ange depuis plus de 3 ans, je n'hésite pas à dire qu'elle fut un des piliers de la réussite du club et je l'en remercie en soulignant ses qualités morales et intellectuelles, un exemple pour nos plus jeunes.

Redescendons dans la catégorie minimes pour parler de nos garçons. Une catégorie qui nous aura amené pas mal de satisfactions cette année. Je ne reviendrai pas sur les nombreux records d'Alain Ptak tout comme je n'insisterai pas trop sur les grandes responsabilités qui incombent à un espoir comme lui. Certains n'hésitent pas à en faire le symbole d'une jeunesse désireuse de renverser un monde envahi par un laxisme grandissant. Alain est bien entouré pour poursuivre sa progression pour autant qu'il reste attentif à nos conseils. Je me réjouis de la progression d'Eric Vanderschueren venu l'épauler au sport-études de Saint-Roch. Leur travail réalisé de concert est digne d'éloges et porte ses fruits dans les courses de longues distances. Le record de district d'Eric en 200 4N et le temps requin réalisé même en 100 NL ne peuvent que l'encourager. Il doit en être de même pour Guillaume Lermusieu. Son record-club en 100 pap et l'ensemble de ses dernières prestations doivent l'inciter à persévérer avec plus de volonté et surtout de confiance en soi car Guillaume a les aptitudes pour faire partie des meilleurs à condition qu'il cultive davantage le goût du perfectionnisme qu'il est impératif de découvrir à son âge. Cette dernière remarque vaut également pour Yvan Pagano. Echouer si près du requin minimes en 1500 NL prouve qu'il ne manque pas grand chose à Yvan pour se distinguer. Ce sont souvent même des détails autour de l'entraînement: assouplissements avant et après celui-ci, concentration, diététique,... Des détails dont notre ami Jean-Xavier Renard prend conscience progressivement, lui qui nous a sidérés dans son super 100 BR en 1.14.56 (requin minimes). A lui de persévérer surtout en technique de nage maintenant qu'il dispose d'un entraînement foncier suffisant. Denis Rogister a manifestement connu un petit passage à vide qu'il a traversé dignement. Sa dernière sortie à Huy devrait lui redonner du courage pour la suite de la saison puisqu'il bat par 2 fois son record personnel dans sa spécialité. Je n'insisterai jamais sur le temps qu'il faut pour laisser un sportif venir à maturation surtout dans une discipline aussi spécifique que la natation de par les caractéristiques physiques de l'eau. Pascal Hennen en est une démonstration évidente car, lors de sa dernière compétition, en pulvérisant ses records personnels en 400 NL et 100 pap, il croyait pourtant avoir mal nagé! Comme quoi... A lui de persévérer car sur le plan technique comme au niveau physiologique, il y a encore du pain sur la planche. Ce dont ne semble visiblement pas se rendre compte encore François Pilliteri, sans doute parce qu'il ne se sent pas pleinement concerné par la natation.



Il en est bien de même chez les cadets pour Xavier Petitjean qui, si mes informations sont bonnes se préoccupent plus de ses études, ce qui n'est pas plus mal. Un qui se sent enfin bien dans sa peau, c'est Didier Schmit, qui fait partie des meilleurs en 1500 NL, discipline où il peut exceller s'il prend conscience de ses exigences considérables. Repris enfin par la ligue, il pourra continuer à progresser à condition qu'il se soucie davantage des petits détails qui font la différence au fur et à mesure qu'on atteint un niveau de performances plus élevé.

Pour terminer, arrivons-en à notre junior Patrick Heyligen qui, avec une confiance retrouvée, vient d'aligner toute une série de records personnels. Pour autant que son niveau d'aspiration reste réaliste, il n'y a aucune raison pour qu'il ne poursuive pas sa progression.

A l'heure des bilans de fin d'année, il n'y a donc pas de raison de perdre le sourire pour autant que chacun continue de persévérer. En sport celui qui ne progresse pas, recule. Aussi faut-il sans cesse se remettre en question pour tendre vers la perfection. En matière d'échauffement à sec, d'assouplissement avant et après chaque entraînement, il faut bien admettre que certains se rendent coupables d'un laisser-aller que nous ne pouvons pas nous permettre de tolérer. Je sais que

l'envie de parler avec les autres est grande surtout après nonante minutes de travail où il n'est pas possible de discuter en nageant. J'insiste particulièrement pour que chacun fasse un effort personnel dans ce sens.

Je sais qu'il y a encore beaucoup de travail, et certains parents supporters tendraient à me reprocher de ne pas travailler suffisamment les virages et les départs. Ces 2 composantes essentielles aussi à la réussite d'une performance sont assez évidentes mais les moyens pour les améliorer ne sont pas aussi évidents*. L'aisance dans l'eau et le développement des aptitudes physiques sont prioritaires dans un programme d'entraînement destiné aux jeunes nageurs. Aussi, n'allons pas trop vite, ne mettons pas la charrue avant les boeufs et de grâce, conservez votre confiance aux entraîneurs car leur travail est assez complexe comme cela.

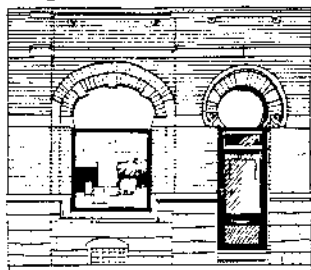
Je terminerai ce "petit coin" en vous manifestant ma satisfaction d'avoir enfin une "cellule marketing" en place et un président actif qui ne manque pas de nous soutenir dans les moments difficiles que nous rencontrons inévitablement, comme tous les êtres humains. Merci de votre attention et encore bonne année.

Thierry GRODENT

* N.D.L.R.:
Faudrait pourtant les trouver. Et sans tarder, sinon:



La Claire Fontaine



Votre maison-conseil en alimentation naturelle à

Fléron

Avenue des Martyrs, 236 à Fléron
Téléphone : 041 58 76 68

Notre devise: Accueil-Choix-Qualité

Nos exclusivités pour la région:

GINSENG IL HWA de Corée, Gélules de plantes bio
BIOLABS-ORO-COMPLEX, produits FINK,
argile de Haute Provence, Vins sans alcool Paul VIGNON,
produits R. ZARAI, Bracelets de cuivre,
protéines en vrac pour sportifs, fortifiant FLORADIX
et toujours nos fruits et légumes biologiques
ainsi que notre arrivage journalier de pain.

Conseils et plans de régimes gratuits.

Nous livrons à domicile: tél.: 58 76 68.

QUE FAIT-ON QUANT A LA POLLUTION DE L'EAU ?
Exclusivité pour la région: filtre à eau à osmose inversée.
Déjà un appareil pour 13,980F TVAC. et garantie d'un an.

BON A DECOUPER (sans obligation d'achat)

Bon pour un assortiment d'échantillons pour une valeur de 150F

NOM:.....

ADRESSE:.....

2 MILLIONS DE CLIENTS



ÇA SE MERITE TOUS LES JOURS.



LE RECOIN DE L'ADJOINT

Voici 15 semaines que nous avons repris l'entraînement. Eh oui déjà! Comme promis, je vais vous présenter les nageurs que "le chef" m'a confiés. Le premier groupe que j'ai pris en charge est celui des non-licenciés, niveau perfectionnement. Il compte 19 nageurs de 7 à 11 ans. L'apprentissage des virages, du papillon, des départs ainsi que l'amélioration des autres nages et de l'endurance sont mes principaux objectifs.

Par ordre alphabétique, nous trouvons **Maryline Daniel**; très soigneuse et appliquée, elle nage bien et progresse régulièrement en style comme en vitesse. Pour moi, Maryline est un modèle de comportement à l'entraînement. Nouveau parmi nous, **Fabian De Maria** est régulier et généreux dans l'effort mais attention, il faut privilégier le style par rapport à la vitesse, soigne tes nages! Quant à **Vincent Denoël**, le moins qu'on puisse dire, c'est "qu'il en veut". Mais tout comme Fabian, si tu veux "casser la baraque", il faudra apprendre à BIEN nager d'abord. **Jennifer Hanoul**, tu es douée, c'est incontestable. Si le cœur t'en dit, travaille un peu plus et je suis sûr que tes résultats te surprendront. **Valérie Hertay**, je te souhaite un prompt rétablissement et espère te revoir bientôt. **Cynthia Kuypers** est une gentille petite fille que j'aimerais voir un peu plus souvent! TB pour le style, TB pour la bonne humeur, TB pour le travail, TGV pour la compétition, merci **Elodie Lambert** et surtout continue. Mêmes choses aussi pour **Guillaume Lambert**, voilà ce que je crois être des graines de champions. **Geoffrey Leplat**, avec toi, les nageurs sont sympas! tu progresses bien mais avec plus de sérieux, tu progresserais mieux. Avec notre ami **Geoffrey Louis**, les nageurs sont gentils! Tu progresses bien, Geoffrey, rétablis toi vite. J'apprécie ton attention et ton sérieux, **Sébastien Louis**, reviens-nous bientôt. **Isabelle Lovinfosse**, voilà une demoiselle bien concentrée, qui doit seulement essayer de bien soigner ses styles. Quant à **Christelle Maillard**, miss discrétion 1989, elle nage pour son plaisir avec plaisir. Merci à toi, **Eleonore Mathieu**, pour ton "petit" morceau de chocolat (5 kg !!). Tu évolues de mieux en mieux dans l'eau, continue à bien soigner ton style et à bien calculer tes longueurs. **Jean-François Monfort**, épargne tes pauvres genoux, tu nages de mieux en mieux toi aussi, continue. **Pierre Thiry** voilà encore un gars sympa! Et qui en veut! C'est bien, Pierre, continue comme cela. **Caroline Voisin?** Petit à petit, elle va son chemin. Guéris vite, je t'attends. **Laurence Wisniewski**, pas de problème, c'est O.K., soigne tes virages. **Pascal Wolf**, excellent, ton style s'améliore de jour en jour, continue à essayer de bien nager, courage.

Le second groupe mis à ma disposition est composé de 14 nageurs licenciés débutants. Préparer au 400 NL et au 200 4N ainsi que renforcer la technique sont ici mes principaux objectifs.

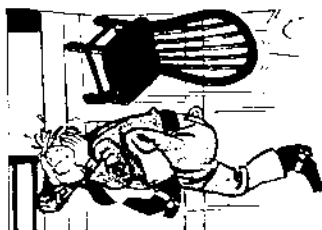
Dans la catégorie des canetons, nous trouvons d'abord **Gilles Ballestero**, le styliste du groupe. Tu as un excellent esprit sportif, Gilles, et tes résultats en compétition me satisfont. Continue. **Magali Doppagne** aspirant à la compétition, elle est la dernière venue dans le groupe. Tu t'es très bien adaptée aux entraînements, patience. Le benjamin du groupe, **Sébastien Lebrun**, est un des plus volontaires. Sois plus attentif à ta technique et à tes appuis qu'à ta cadence qui a souvent comme caractéristique d'être infernale. **Paul Lermusieu?** Sans Bastien, tu perds ton latin! Le style? "Bof, moi j'fonce devant les filles et derrière Bastien, na!" No comment Obélix. **Auréli Mathieu**, la force tranquille,...400m et 100m pas de différence! Les crampes? Est-ce qu'on se tracasse? Remarque générale: pour pouvoir nager vite, il faut d'abord BIEN nager. **Bastien Paternotte**, la plénitude du nageur de fond, seul devant, exemple de sportivité et de convivialité, tu devrais un peu soigner ton dos. Très bons résultats dans l'ensemble, continue. Pour toi, **Laurent Pravata**, patience! Le travail ne paie pas tout de suite, la régularité et l'attention au travail sont 2 facteurs essentiels quant à la réussite. Modèle de bonne volonté, **Valérie Senger**, ton souci de bien faire t'amène parfois à te crispier dans l'eau et donc ruine tes efforts généreux. Continue, mais sois plus patiente dans l'attente de tes progrès, essaye de mieux "sentir" l'eau.

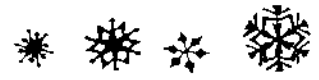
Dans la catégorie des benjamins, le dernier arrivé, **Vincent Lamy** a réalisé des progrès spectaculaires tant du point de vue de la technique que de sa condition physique. Néanmoins, Vincent, attache-toi plus à ta technique et à ta souplesse qu'à suivre désespérément un autre. **Sandrine Leplat** doit prendre conscience de ses capacités. Engage-toi dans ton activité et je t'assure que tu en tireras une profonde satisfaction, confiance. **Valérie Leplat**, plus que Sandrine, tu as besoin de te consacrer avec plus d'intensité dans l'activité de ton choix. **Régis Melebeck**, comme Sandrine en t'investissant un peu plus dans ta pratique, tu obtiendrais plus de plaisir et de résultats et donc de motivation, courage. **Sébastien Wolf**, j'espère que tu prends maintenant un peu plus conscience de l'importance d'un entraînement plus qualitatif par rapport à un entraînement bâclé. Félicitations pour ton gardon en 200 BR, **Séverine Zadworny**, continue à bien travailler à l'entraînement car tes progrès sont très prometteurs. Tâche de soigner ton équilibre de vie et surtout apprend à arrondir les angles. Encore bravo.

Voilà, la revue est terminée. Je suis très satisfait dans l'ensemble de l'évolution du groupe* et c'est en vous souhaitant un joyeux Noël et une bonne année que je vous donne rendez-vous ici l'an prochain.

Dominique BEGASSE DE DHAEM

* N.D.L.R.:
Vaudrait mieux
qu'ça continue,
sans ça:





GROS PIAN

LA MEUSE-LA LANTERNE
JEUDI 9 NOVEMBRE 1989

Chaufontaine : le top niveau en 1996



● Les benjamins et les minimes garçons de Chaufontaine.

Président
Philippe Lermusieau

Entraîneur
Thierry Grodent

Palmares
● Challenge Georges 1989
● Critérium des jeunes 1989

Secrétaire
Louis Hanson

Fondé en 1975

Effectif
150 nageurs dont 50 licenciés

Ambitions

Avec beaucoup de nouveaux nageurs, faire progresser les équipes de relais afin de donner des bases solides au club dans chaque catégorie. Pour cela, Chaufontaine dispose en Thierry Grodent d'un préparateur hors-pair dont le but est de mener une politique à long terme qui devrait amener le club au top-niveau au moment des J.O. de 1996.



● Les benjamines de Chaufontaine : Cécile Horion, Christelle Sluse, Emmanuelle Brimonville, Arlette Buret, Valérie Leplat, Valérie Etienne, Sandrine Leplat et Séverine Zadorny.

