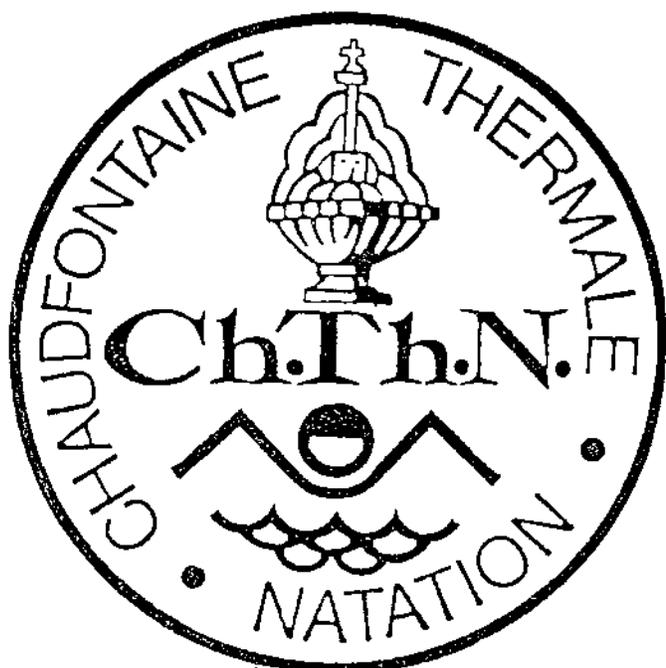
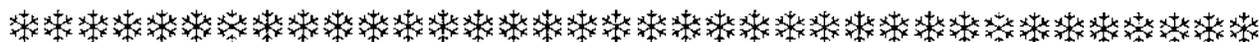


CHAUDFONTAINE

Thermale Natation



CASINO-Liège
Chaudfontaine
Assubel

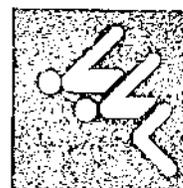


INFO-REVUE

SOMMAIRE

N°1 MARS 1990

LE MOT DU PRESIDENT	1
LE MOT DU SECRETAIRE	1
LE COIN DE L'ENTRAINEUR	2
DES NOUVELLES DU PETIT BASSIN	11
PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT	12
DIVERTISSEMENT	16
SO LES GRADINS	19
STAGE D'OSTENDE	20
MIGRATION	20
LAUREATS DU CONCOURS	20
DEFI	20
IN MEMORIAM - NOSS REDACTEUR	24
SOLUTIONS DU CONCOURS	24



LE MOT DU PRESIDENT

CHAUDFONTAINE REPART.

La fin de saison 89 a été une suite extraordinaire de records battus par nos jeunes élites, records de Belgique, records de districts, records club, etc...

Après un formidable réveillon et 1 ou 2 super-stages, le début de l'année 1990 fut plus laborieux. Tous n'ont pas apprécié le fort courant de la rivière Hélios de Charleroi. Peu à peu, la forme est revenue; trop doucement pour battre nos amis borains au Challenge J. George. Comme on dirait dans d'autres sports "oui mais on avait des malades!".

Enfin nous nous sommes réveillés pour la compétition de Chaudfontaine et le Critérium d'hiver. Reste à terminer l'assaut par le Dauven et par la prise de Bonn (en dernière minute, Cléopâtre me parle d'éventuels combats à Bastogne et à Seraing).

Puis il faudra préparer la lutte pour le Critérium des Jeunes et là ...bonne chance à tous et gare aux borains!



Caïus Julius Philippus LERMUS.

LE MOT DU SECRETAIRE



Je vais cette fois vous entretenir de l'organisation et de la composition de notre club.

CH.TH.N. se compose maintenant de 2 groupes importants: une section **apprentissage et perfectionnement**, existant depuis la fondation du club en 1976, et une équipe de **nageurs de compétition**, qui s'est créée 1 an plus tard.

Pour vous donner une idée de l'évolution dans le temps, l'école de natation a compté jusqu'à 180 enfants. Ce chiffre élevé s'expliquait par la situation de la piscine qui, à cette époque, était la seule dans un rayon d'environ 20km ce qui fait qu'en plus, une vingtaine de candidats attendaient parfois 4 à 6 mois pour entrer dans un groupe d'apprentissage. Par contre maintenant, le club compte un groupe d'apprentissage d'environ 100 enfants et un team compétition de 50 licenciés. Cette répartition nous pose d'ailleurs un problème de partage de bassin, un des soucis majeurs de notre entraîneur.

Quant à la répartition géographique des domiciles des enfants, nous avons: 35 enfants de Chaudfontaine, 24 de Trooz, 22 de Liège, 19 de Fléron, 9 de Beyne-Heusay, 6 d'Olné, Louveigné et Soumagne, 4 de Saive, 2 de Herstal, 1 de Chevron, Esneux, Aywaille, Ougrée et ...Hargimont. Nous remarquons que seulement un quart des enfants du club habitent Chaudfontaine mais que Trooz, Fléron et Liège nous fournissent la moitié de nos effectifs. Signalons aussi que les nageurs de compétition des communes très éloignées sont des pensionnaires du **Sport-Etudes de Saint-Roch**, créé et géré par notre entraîneur Thierry GRODENT. Cet éventail de communes d'origine de nos nageurs montre le rayonnement de notre club malgré les nombreuses piscines et clubs qui existent maintenant dans la région.

Ce que nous souhaitons, si vous appréciez le travail et l'ambiance du CH.TH.N., c'est que vous le transmettiez dans votre entourage afin d'orienter les candidats nageurs vers notre club car le groupe école est en perpétuelle évolution et nous permet, par l'apport des plus doués qui le désirent, d'apporter du sang neuf au groupe compétition. Si le club veut se maintenir au haut niveau atteint, il est essentiel d'évoluer, surtout chez les plus jeunes, car ceux-ci seront dans quelque temps les équipiers de ceux qui sont déjà au sommet dans la hiérarchie des nageurs belges. Le critère essentiel de la continuité dans le succès aussi bien au plan professionnel que sportif, c'est d'avoir de **jeunes loups** (au bon sens du terme), prêts à bondir dans les traces de leurs aînés.

Notre souhait est que vous participiez tous à la vie d'un club qui est arrivé dans le haut de gamme dans la natation belge, dont on parle en termes élogieux et auquel vous serez fiers d'appartenir. Nous comptons sur votre collaboration pour que Chaudfontaine Thermale Natation reste le plus longtemps possible au sommet car si pour y arriver, il faut beaucoup de travail et de chance, la chute est toujours beaucoup plus rapide et les exemples de tout grands clubs retombés dans l'anonymat, nous incitent à être vigilants.

Louis HANSON



Nous nous étions quittés, dans la dernière édition de votre revue préférée sur un bilan annuel on ne peut plus positif. Depuis, bien des kilomètres ont été parcourus par nos nageurs et les nombreuses compétitions se sont succédées sans relâche. Il me sera par conséquent particulièrement difficile d'être bref; vous voudrez bien m'en excuser.

C'est au lendemain du Critérium d'hiver que j'entame la rédaction de cet article. Je serais catalogué à juste titre d'éternel insatisfait si je faisais la moue à l'issue de ces championnats de Belgique d'hiver qui se sont déroulés à la piscine olympique d'Ostende, là où précisément nous avons entrepris notre stage d'hiver durant la première semaine de janvier c'est-à-dire juste après le stage organisé par la ligue à la piscine olympique de Mouscron, entre Noël et Nouvel An. On ne pourra effectivement pas dire que le CH.TH.N. ne s'est pas beaucoup entraîné durant cet hiver, un programme d'une densité assez rare en Belgique a en effet été réalisé par nos nageurs. Dans ces conditions, il n'est pas étonnant, aux yeux des spécialistes, qu'il faille un certain temps pour digérer une telle dose de travail et que par conséquent les résultats immédiats ne soient pas transcendants. Certains "amateurs éclairés" n'ont pas hésité à prétendre que le CH.TH.N. était déjà en déclin en ne remportant pas le challenge George ce mois de février. Les résultats enregistrés ce week-end ont prouvé le contraire et laissent augurer d'une série prometteuse.

Nous avons pu compter sur l'appui scientifique du Dr Frédéric FERON, attaché au Service du Professeur J.M. CRIELAARD de l'Université de Liège. Un article dans ce numéro est consacré à ce sujet; il vous introduit à la physiologie de l'effort et vous donne une explication sur les performances et les principes d'entraînement. Bref, avec ce support médical, on peut se tromper beaucoup moins souvent et interpréter les courbes de forme de nos nageurs. Il est ainsi moins difficile de viser des objectifs précis... pour autant que les nageurs suivent scrupuleusement les consignes d'entraînement et surtout qu'ils soient le plus régulièrement présents aux différentes séances.

C'est avec le sourire donc que nous sommes revenus d'Ostende et c'est avec un optimisme mesuré que l'on peut voir venir les prochaines compétitions auxquelles participeront les nageurs du CH.TH.N. A l'heure où paraîtront ces lignes, nous participerons au meeting international de Bonn qui regroupera les meilleurs nageurs des 2 Allemagnes, de Hollande et même de Suède et de Russie.

Mais revenons aux résultats obtenus à Ostende ce dernier week-end. Nous avons eu le plaisir d'enregistrer le premier podium au Critérium d'hiver de notre club. Il est l'oeuvre de **Didier Schmit** qui avait déjà été le premier finaliste à des championnats toutes catégories confondues et cela, sur la même distance à savoir 1500m NL. En signant une 3ème place en 17.10.27, il devient premier junior et par conséquent défendra pour la première fois les couleurs

de notre pays aux Multinations pour juniors qui se dérouleront à Athènes. Le sérieux et la détermination de Didier à chaque entraînement n'aura échappé à personne et cette sélection est une juste récompense. Au cours de ces derniers mois, Didier nous avait montré sa forme ascendante: 4.20 en 400 NL, 2.03 en 200 NL et 57.2 en 100 NL sans oublier un bon 2.19 en 200 Pap. On ne peut que souhaiter à Didier de prouver aux Championnats d'été que le temps limite pour les Championnats d'Europe juniors était à sa portée s'il avait eu la possibilité de s'entraîner biquotidiennement pendant toute l'année. C'est une condition essentielle dans une discipline aussi exigeante que le 1500 NL.

Notre "phénomène" -entendez **Alain PTAK**- vient de prouver que ses excellents résultats enregistrés l'an passé n'avaient pas freiné son ardeur à l'entraînement. Ce week-end au littoral aura été marqué par sa présence: 5 courses - 5 victoires de catégorie et même une finale toutes catégories en 200 4N en 2.21.82 ! Alain aussi défendra les couleurs de la Belgique aux Multinations réservés aux minimes à Tel-Aviv où j'aurai d'ailleurs le plaisir de l'accompagner en tant qu'entraîneur pour la Ligue. Durant ce premier trimestre, Alain avait démontré ses bonnes intentions d'abord en pulvérisant le record de Belgique des 14 ans au 200 NL en 2.01.69. Ses derniers chronos: 56.26 en 100 NL, 1.03.27 en 100 Pap. Nous n'espérons plus qu'une chose: que les responsables fédéraux reconnaissent enfin qu'il n'est plus seulement un jeune talent mais aussi un authentique espoir qu'il faut aider. L'appui de sponsors pour le club est devenu indispensable si nous voulons donner un entraînement adéquat à un élément de cette valeur. J'espère avoir été entendu !

Un troisième larron s'est fait remarquer durant ce week-end parmi les nageurs du club, l'un des plus méritants assurément dans la mesure où il n'a jamais aussi bien travaillé que depuis le début de cette saison. Il n'y croyait pas fort car la mission était difficile. Si difficile qu'il fut le seul cadet à satisfaire le temps limite imposé par la Fédération au 200 Pap (2.26): en réalisant 2.25.35, **Guillaume LERMUSIEAU** sera donc notre 3ième représentant en équipe nationale et participera aux Multinations réservés aux cadets à Copenhague. J'en suis d'autant plus heureux que Guillaume s'entraîne particulièrement bien d'une part et qu'il concrétise son travail par des résultats très prometteurs: en pap bien sûr avec 1.04.63 au 100 et 2.23.71 au 200 (bassin de 25m). A Guillaume de progresser dans cette direction puisqu'il sait que seul le travail paye !

Eric VANDERSCHUEREN a conforté sa position de spécialiste du 4N en réalisant les meilleurs temps dans la catégorie 15 ans. Barré par son copain **Nicolas PRAET** d'un an son aîné, il ne fait aucun doute qu'Eric ne se faisait pas d'illusions quant à ses chances de victoire et de sélection pour le Multinations. Je n'hésiterai pas à prétendre que cela se ressentait sur sa motivation à l'entraînement; je suis sûr qu'Eric vaut mieux encore surtout lorsqu'il gagnera

en puissance musculaire. Sa technique de nage en demande beaucoup. L'article d'introduction à la physiologie de l'effort permettra à chacun de comprendre pourquoi je n'exigerai pas le maximum de la part d'Eric d'autant qu'il nage depuis très longtemps et qu'il est par conséquent nécessaire de ménager sa motivation. Néanmoins je fixe rendez-vous pour les championnats d'été, surtout en 4 nages.

Un indice? Ses progrès sur l'hectomètre dans chaque style de nage: 1.08 en dos, 1.16 en brasse, 1.06 en pap et 58.5 en crawl.

L'inscription de **Nicolas LERMUSIEAU** à Ostende était une gageure; une sélection pour les Multinations relevait de l'utopie dans la mesure où seul le premier de la catégorie minime était partant. Né en 77, Nicolas avait peu de chances face aux 76 (dont Alain); aussi ce fut une surprise pour certains de voir Nicolas aligné dans les 2 courses de papillon d'autant plus que ses meilleurs temps l'an dernier étaient de 1.14.51 en 100m et 2.47.15 en 200m. Par ailleurs, Nicolas ne se surpassait pas à l'entraînement, ses temps en crawl n'évoluaient pas; aussi un petit changement était souhaitable, combiné à un régime plus approprié, pour donner une nouvelle motivation à Nicolas. Résultats des choses, une très nette amélioration - en grand bassin s.v.p.-: 1.10.98 au 100 pap et 2.37.71 au 200 pap ! Excusez du peu. Ces résultats doivent redonner confiance à Nicolas pour la saison estivale.

Jean-Xavier RENARD aura été réservé uniquement pour le 100 BR surtout du fait qu'une blessure au genou ne lui permet pas de s'entraîner comme il veut. Inscrit l'an passé pour la première fois au Critérium d'hiver, il était resté dans l'anonymat. Cette année, il réalise le deuxième temps de la catégorie 15 ans: 1.14.98 ! Cela ne nous surprend pas dans la mesure où Jean-Xavier a réussi d'excellents championnats de District: en brasse, 34.5 au 50 m, 1.14.38 au 100 m et 2.40.51 au 200 m; de plus, il améliore en nage libre (1.04 au 100 m et 4.56 au 400 m) prouvant ainsi qu'il accumule plus facilement le travail foncier, tellement insuffisant chez les nageurs belges.

Yvan PAGANO a parfaitement rempli son contrat en améliorant à Ostende son temps en petit bassin au 1500 m : 17.56.81, ce qui est encourageant pour Yvan. De plus, il a sensiblement amélioré sa vitesse de nage, passant de 1.04.7 à 1.01.8 au 100 nage libre. A Yvan de gagner en motivation, ce qui est indispensable quand on veut devenir un spécialiste en demi-fond.

Cindy LOXHET s'entraîne depuis mi-décembre avec nous et s'adapte assez rapidement à notre style de travail. A Ostende, elle a réussi un bon 400 NL en 4.54.84, se classant première nageuse...derrière l'inévitable et, actuellement, imbattable Gudrun Paulus. En stage, elle a montré qu'elle savait digérer les entraînements bi-quotidiens, ce dont elle a grand besoin pour percer en demi-fond. De plus, un gain en puissance musculaire dans les bras est actuellement indispensable à Cindy pour encore progresser. Nul doute qu'elle trouvera toute la motivation nécessaire durant ces prochains mois pour remédier à ces carences.

Arlette BURET nous a également très satisfaits en réalisant un bon 2.25.42 au 200 NL et un très satisfaisant 2.45.10 au 200 Pap. Tout comme Cindy, Arlette manque encore de puissance dans les (avant-)bras, ce qui, avec un peu de bonne volonté, peut se corriger.

C'était la première participation aussi d'**Emmanuelle BRIMIOULLE** qui a malheureusement connu bien des difficultés pour s'entraîner valablement ces 6 dernières semaines. De plus, un retard de 15 jours dans l'élaboration d'un programme de kinésithérapie a sérieusement perturbé sa préparation. Ses performances furent loin d'être transcendantes en 400 4N, où il ne fallait pas s'attendre à un miracle, d'autant plus que Manou a tendance à trop se tracasser plusieurs jours avant sa course, ce qui entame très sérieusement son influx nerveux. Il est indispensable pour réussir une bonne performance de savoir bien se décontracter et surtout d'avoir confiance en soi. Manou est encore une débutante dans le circuit national et manque évidemment d'expérience.

A elle de mieux préparer sa saison estivale en travaillant avec plus de finesse et un caractère moins impulsif.

Après ces commentaires à propos de nos représentants au Critérium d'hiver (le sommet de la saison), passons en revue nos autres nageurs.

Pascal HENNEN n'était plus très éloigné d'une sélection pour Ostende d'autant plus qu'il ne manque pas de bonne volonté pour s'entraîner, même un peu trop, au détriment de sa technique de nage et de la recherche de sensations d'efficacité des mouvements dans l'eau. De plus Pascal n'est pas encore parfaitement adapté physiologiquement à l'effort. A lui de persévérer avec plus de finesse et il connaîtra à son tour la satisfaction d'avoir accompli une bonne performance. Ses 1.04.61 au 100 NL doivent constituer un encouragement appréciable. Allez Pascal !

Olivier DELVAUX aurait pu prétendre à une sélection pour Ostende si sa préparation n'avait pas été arrêtée par une mononucléose. Rien n'est perdu cependant, d'autant plus qu'Olivier s'est bien soigné et qu'il reprend à présent progressivement l'entraînement avec facilité. Sa reprise en compétition est d'ailleurs probante (1.23.13 en 100 BR).

Ce n'est pas encore le cas pour **Nicolas REGISTER** qui doit, à mon avis, se secouer un peu pour retrouver progressivement son niveau d'entraînement. Nicolas doit savoir qu'il peut compter sur nos encouragements à tous pour réussir une bonne saison estivale.

N'ayant pas participé au stage d'hiver, et se faisant souvent tirer l'oreille à l'entraînement, **Valérie ETIENNE**, se devait de nous prouver autre chose. C'est la raison pour laquelle, Valérie fut alignée en "District B". Heureusement, Valérie a bien réagi en réussissant un bon 1.17.29 au 100 Pap et surtout en commençant enfin à s'entraîner plus sérieusement. Les tests médicaux montrent cependant



qu'il faudra un certain temps pour être physiologiquement performante. Qu'est-ce que ce sera donc lorsque Valérie sera au point? A elle de nous prouver au Critérium des jeunes qu'elle peut faire partie des meilleures.

Il en est de même pour **Christelle SLUSE**. D'autant plus que quelques petits ennuis de santé viennent perturber son programme d'entraînement. Néanmoins, son excellent temps au 100 NL (1.08.93) prouve toutes ses qualités. J'espère qu'elle viendra cette année en stage avec nous car son temps au 100 NL doit lui donner confiance en elle.

Deux jeunes benjamins auront pu saisir leur chance en participant à une grande compétition internationale à Bonn; **Fabio PAGANO** fait assurément partie du peloton de tête des garçons nés en 78; ils sont nombreux dans la région à revendiquer une place de leader et cette concurrence doit rester profitable et saine. Ses temps de 5.00 au 400 NL et 1.17.20 en 100 Pap sont très encourageants. **Pierry DONIS** a semble-t-il quelque peu levé le pied à l'entraînement. Si c'est au profit d'une meilleure technique de nage et pour favoriser, instinctivement, son développement physique, on ne peut pas lui donner tort pour autant qu'il ne se laisse pas aller à une certaine paresse ce qui, je l'espère, n'est pas le cas. En attendant, Pierry améliore régulièrement ses temps; c'est là l'essentiel.

Son frère, **Gilles DONIS**, nous étonne de sortie en sortie. Il est vrai qu'il travaille très régulièrement à St-Roch. Le voilà déjà à 1.08 au 100 NL et 5.33 au 400 NL! Il ne serait pas étonnant que Gilles nous réserve une surprise au Critérium des jeunes.

Son équipier d'entraînement n'est autre que **Géry PATERNOTTE** qui, lui aussi, en étonne plus d'un, améliorant ses temps à chaque sortie. Avec 1.07 au 100 NL, 5.08 au 400 NL et 2.54 en 4N, Géry prouve le sérieux de son travail et j'espère bien qu'il en sera encore longtemps ainsi.

Cédric DEGUELDRE nous a donné l'occasion d'admirer sa technique de nage, séduisante aux yeux des spécialistes, mais encore peu spectaculaire sur le plan chronométrique. Pour cette raison, Cédric ne sait pas très bien où il va et ne doit pas se décourager; avec 5.21 au 400 NL, il y a de quoi se montrer optimiste.

Après plusieurs mois de stagnation, **Vincent BASTIN** revient à son meilleur niveau, du moins sur courte distance: ses 1.13.5 au 100 NL en fin de relais sont encourageants et témoignent de sa bonne volonté.

Denis ROGISTER vient de connaître, au niveau des bras, quelques difficultés qui l'ont empêché de s'entraîner normalement mais qui lui ont donné l'occasion d'améliorer son travail des jambes, son gros point faible. La vie étant faite de hauts et de bas, nul doute que Denis va bientôt améliorer ses chronos.

Quant à **Sigrig COPPE**, de gros ennuis de santé ont sérieusement perturbé son programme



d'entraînement. Très courageusement, elle a bien repris et sa dernière sortie en 100 brasse (1.22.92) est encourageante.

François PILLITTERI souffle le chaud et le froid; si ses 1.18.4 en Pap sont encourageants, ses chronos en brasse le sont beaucoup moins. Nous espérons tous que François sera plus concentré lors des prochaines courses. Le cas de **Xavier PETITJEAN** est similaire en tous points avec un bon 1.16.18 en Pap.

Grâce à une bonne fin d'année 89, **Patrick HEYLIGEN** a pu participer aux championnats de district A, qui lui ont donné l'occasion d'améliorer ses performances (1.16 en 100 brasse). Souhaitons à Patrick une bonne reprise après l'intervention chirurgicale qu'il vient de subir.

Annick BOTTIN poursuit sa progression régulière; ses 1.10.88 en NL constituent une belle performance encourageante. Il n'est pas physiologiquement évident de développer un programme d'entraînement quand on est aussi grande à cause de l'importante force de traînée qu'implique le déplacement du corps dans l'eau.

Il en est de même pour **Valérie DONIS**, qui tente de tenir tête à ses deux jeunes frères. Ses 1.10.92 au 100 N.L. doivent l'encourager à persévérer. Valérie devrait investir plus de concentration sur sa technique de nage à l'entraînement. C'est une question de savoir se sentir dans l'eau.

Il n'est de toute évidence pas facile pour une grande fille comme **Valérie DEGEE** de reprendre l'entraînement après un mois d'absence. Son courage est à souligner, à défaut de bonnes performances.

Je me passerai de tout commentaire au sujet de **Corinne FRANCK** dont la bonne volonté à l'entraînement laisse parfois à désirer. Aucune autre méthode ne remplacera le travail pour progresser. Il me paraîtrait regrettable d'abandonner la natation une fois qu'on se trouve un peu en difficulté (traitement kiné par exemple).

J'ai souligné dans le numéro précédent toute la bonne volonté de **Marie-Ange PILLITTERI** que l'on retrouve à chaque entraînement alors qu'elle poursuit brillamment des études en médecine. Bel exemple pour les plus jeunes.

Cécile HORION a signé toute une série de bonnes performances durant ce premier trimestre en faisant preuve de plus de volonté en course, un état d'esprit qui fait plaisir à voir. En continuant comme ça, Cécile finira bien par enregistrer quelques temps limites lui donnant accès au Critérium des jeunes.

La dernière sortie de **Séverine ZADWORDNY** est aussi encourageante (1.32 au 100 BR). Il est impératif que, désormais, Séverine comprenne que les états d'âme ne remplaceront jamais l'efficacité et la volonté au travail. Je reste persuadé qu'elle ne manquera pas de nous prouver qu'elle est capable de réaliser des chronos de qualité pour autant que...

La rentrée en compétition de Nancy **WIESER** fut l'occasion de démontrer qu'on ne s'était pas trompé quant à son potentiel pour réaliser des performances de qualité. Si Nancy le désire, elle peut réintégrer le groupe compétition à l'entraînement pour autant qu'elle manifeste une volonté évidente de bien travailler. Il n'est pas trop tard mais il est grand temps.

Je serai moins catégorique quant à **Sandrine LEPLAT** qui ne fait pas preuve de bonne volonté à l'entraînement alors qu'elle bénéficie d'un potentiel physique non négligeable.

Je ne compte plus aligner en compétition **Valérie LEPLAT**, j'ai la trop nette impression qu'on la dérange. Il faut bien comprendre qu'il n'est pas possible de gérer une masse trop importante de nageurs de compétition et que tous les membres de l'équipe doivent impérativement être motivés à l'idée d'en faire partie et de travailler en conséquence.

Je crois savoir que Dominique est trop occupé actuellement pour rédiger un article dans les délais. Je tâcherai d'associer son avis à mes commentaires.

L'objectif premier est de renforcer la technique de nage de nos éléments et de leur procurer les aptitudes physiques indispensables, avec l'endurance et la souplesse en priorité. En compétition, un résultat honorable au Challenge George est envisagé tout en ne perdant pas de vue que l'expérience (indispensable à la réussite) ne s'acquiert qu'avec le temps. Aussi, je ne me montrerai pas déçu de notre deuxième place sachant que bon nombre de jeunes talents vont bientôt "émerger" de notre école de natation. Laissons leur le temps de bien apprendre à nager et ne précipitons pas les choses.

Lors de la dernière fête de natation à Chaudfontaine, **Elodie et Guillaume LAMBERT** ont fait leur entrée dans le groupe compétition et nous ont d'emblée séduits. De la graine de champions assurément. Il est de notre responsabilité de ne pas brûler les étapes et de réserver ces jeunes éléments pour les prochaines années. Le plus important est de leur préserver le goût pour la natation.

La remarque vaut également pour **Sébastien LEBRUN**. Son enthousiasme pour la natation fait très plaisir à voir. Chaque sortie en compétition est une fête et l'occasion d'améliorer ses performances. Seulement, la route est encore longue; c'est pourquoi, il ne faut pas aller trop vite. On sent bien que Sébastien est un petit gars qui en veut et surtout qui sait ce qu'il veut. C'est la raison pour laquelle il mérite toute notre attention. Ses 3.14 en 200 NL et ses 3.38 en 200 4N l'attestent.

Il en est de même pour **Aurélien MATHIEU**. Sa volonté de nager les éliminatoires du "George", alors qu'elle s'était blessée sérieusement (et hop 3 semaines de plâtre) est à mettre en exergue, une fameuse leçon de courage, et un 6.44 en 400 NL ! Cela mérite toute notre considération. Ses 3.36.9 au 200 4N en disent également long sur sa volonté de revenir à son meilleur niveau !

Notre attention se porte sur sa soeur **Eléonore** qui, en s'appliquant davantage à chaque leçon, peut prétendre rejoindre prochainement le groupe compétition.

On surveillera également **Jean-François MONFORT**, de plus en plus volontaire, mais aussi les soeurs **STRAETMANS** et **Muriel HORION** qui n'ont pas manqué de s'illustrer lors des fêtes de promotion.

Avec plus de régularité, **Jennifer HANOUL** pourrait prétendre au même titre. Je serai plus prudent en ne citant pas leurs noms (ils sont nombreux) mais j'ose affirmer que les jeunes talents foisonnent dans notre école de natation. Encore une fois cependant, ne brûlons pas les étapes.

A chaque sortie, les progrès de **Valérie SENGERS** sont à mettre en évidence. Ses 1.32 en Pap et 3.11 au 200 4N sont à retenir. Mais volonté ne doit pas rimer avec excès de précipitation.

Les 1.27 en 100 Pap de **Bastien PATERNOTTE** en ont étonné plus d'un. Bastien peut être cité comme exemple de sérieux et de volonté à chaque entraînement, pour cette raison, il mérite tous nos encouragements.

Paul LERMUSIEAU peut en prendre de la graine; il a l'intelligence de le faire et de réaliser des performances dignes de ses frères aînés. Sa course de 1500 à Charleroi aura été une épreuve qu'il n'oubliera pas et dont il sera sorti grandi; depuis, chaque sortie est prétexte à amélioration. Continue comme cela !

Laurent PRAVATA a surpris tout le monde en 100 dos (1.31). Son 200 NL (2.52) est également à retenir. Régularité dans la qualité du travail doit devenir une idée fixe à l'entraînement.

Il en est de même pour **Gilles BALLESTERO**. Gilles progresse à chaque sortie et c'est très bien ainsi. Son frère **Grégory** nous a plu dans son 200 NL et aura très bientôt sa chance en compétition officielle.

Vincent LAMY et **Régis MELEBECK** continuent de progresser en parallèle; ils veilleront cependant à viser plus haut en tenant compte de leur âge (ils sont de la même année que **Fabio PAGANO** et **Pierry DONIS** et surtout plus âgé d'un an que Bastien, Paul, Laurent et Gilles); or, à l'entraînement, ils sont régulièrement derrière eux et s'en trouvent bien ainsi, ce qui est tout à fait inadmissible.

Même remarque pour **Sébastien WOLFS** qui "se bat" à l'entraînement ... contre Sébastien Lebrun, 3 ans plus jeune! Ce n'est pas du tout acceptable; Sébastien d'ailleurs connaît ma façon de penser. Cependant, tout n'est pas négatif, son 1.30 en Pap et ses progrès en NL en témoignent.

Je m'étais montré assez prudent fin 89 en affirmant qu'il nous serait très difficile de faire mieux cette année, le résultat final du Challenge Georges ne me contredit pas. Cependant il faut faire remarquer que notre école de natation ne compte pas autant de

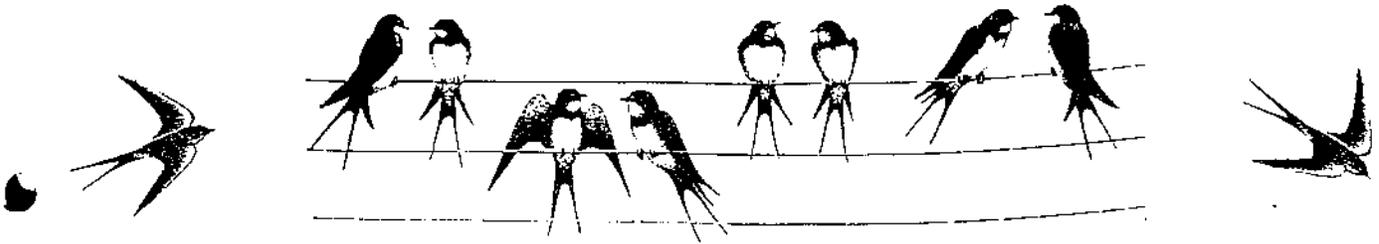
membres que celle d'autres grands clubs. Néanmoins, la qualité du travail entrepris par nos moniteurs compense largement la masse que nous n'avons pas. De plus, et je me répète volontiers, il est indispensable de se montrer **PATIENT** avec les jeunes.

Nous venons de vivre un trimestre surchargé en compétitions, il n'en sera pas de même durant les 2 suivants si on veut briller au Championnats de Belgique d'été. Après une semaine de repos bien méritée durant les vacances, nous entamerons notre préparation pour le stage de juillet qui, comme l'an passé, se déroulera à Font-Romeu. Cette préparation

physique sera un peu plus diversifiée, avec plus de travail "à sec" même si c'est au détriment des résultats en compétition. Seul le travail à long terme est payant, nous l'avons prouvé l'an passé.

Ne nous attardons pas sur les commentaires négatifs à propos des résultats globaux de la natation francophone; restons sereins et continuons à travailler consciencieusement, c'est la seule façon de réussir. Le Comié et la Cellule marketing sont là pour nous soutenir, et nous pour travailler.
A la prochaine fois.

Thierry GRODENT



DES NOUVELLES DU PETIT BASSIN

Bonjour à tous. C'est un grand plaisir pour moi de vous donner des nouvelles du petit bassin et de la progression effectuée par nos plus jeunes nageurs. Je commencerai donc par un petit commentaire à propos de chacun d'eux.

Samuel DELANOYE, qui est le plus jeune du groupe, n'a cessé de me surprendre depuis qu'il nous a rejoints. En effet la progression de Samuel est très satisfaisante et cela est dû non seulement à sa motivation mais surtout à sa régularité. C'est pourquoi j'espère que Samuel continuera sur sa lancée et qu'il suivra les traces de son frère Jérôme déjà au grand bassin.

Net progrès aussi de **Christian DELSAUTE** qui, par son courage et sa régularité montre l'exemple à suivre aux plus jeunes du groupe. Christian, qui est arrivé au club il y a quelques mois, a nettement amélioré sa technique de nage et je l'en félicite.

Olivier VOISIN manque de régularité aux entraînements et cela explique sa lente progression. Je sais qu'Olivier est très volontaire mais quelquefois, il est beaucoup trop distrait. C'est pour cela que je lui souhaite de bien s'appliquer et de nous montrer ce dont il est vraiment capable.

Chez les filles, **Virginie PATUREAU** mérite d'être félicitée pour ses brillants résultats lors des 2 dernières compétitions pour non-licenciés. Encore un peu de patience et je pense qu'elle sera prête pour le grand bassin.

Céline MONFORT a toutes les qualités pour devenir une bonne nageuse mais elle doit y

mettre beaucoup de volonté. Céline ne nage qu'une fois par semaine mais je pense qu'en étant très motivée, elle pourra bientôt monter au grand bassin tout comme Virginie PATUREAU.

Aurore NIHON, qui elle aussi a participé à l'une des 2 dernières compétitions pour non-licenciés, a montré qu'on pouvait compter sur elle et je la félicite car pour une première expérience, elle ne nous a pas déçus.

Nathalie et Eliane BODSON toujours très attentives lorsque j'explique un exercice ont aussi nettement progressé depuis leur arrivée. Tout ce que je peux leur souhaiter c'est de continuer dans ce sens.

Sarah MEULEMAN et Julie EFFERTZ, que je n'ai pas beaucoup vues ces derniers temps, sont des nageuses très motivées et ne doivent surtout pas se tracasser si quelquefois elles éprouvent des difficultés lors de l'exécution d'un exercice. Chaque chose en son temps Sarah et Julie!

J'espère ainsi vous avoir donné un aperçu de mes impressions. Et je voudrais surtout rappeler aux parents et aux nageurs que mon premier objectif (et celui du club) est de permettre aux enfants de s'épanouir par la pratique de la natation. C'est pour cela qu'il est important de pouvoir concilier le sport et les études. Je sais que cela demande beaucoup de volonté mais ce n'est pas impossible puisque même en entreprenant des études de médecine, je peux m'entraîner 4 fois par semaine avec le groupe compétition et cela ne m'empêche pas de bien réussir.

Marie-Ange PILLITTERI

INTRODUCTION A LA PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT



Il me paraît opportun de vous donner une information scientifique à propos du fonctionnement du corps humain au cours d'un effort musculaire. Lors de la fête intime organisée le 3 février dernier, l'équipe du Docteur Frédéric FERON de l'Université de Liège (Service du Professeur J.M. CRIELAARD) a procédé, auprès de certains de nos nageurs, à des prises de sang effectuées au niveau du lobe de l'oreille.



Vous vous doutez bien qu'il n'entre pas dans nos intentions d'infliger des tortures supplémentaires à nos sportifs mais de tester ceux-ci de manière objective en vue d'optimiser leur entraînement.

A tout corps initialement au repos, il faut appliquer une force pour le mettre en mouvement. Dans le cas du corps humain, celui-ci se déplace grâce à des contractions musculaires (*). Chaque fibre musculaire a besoin d'énergie pour se contracter et se relâcher; la seule source d'énergie utilisable par elle est l'A.T.P. (adénosine triphosphate).

L'hydrolyse de l'ATP par l'activité ATPasique des têtes de myosine fournit l'énergie nécessaire (10 kcal/mole d'ATP) dont une partie sera convertie sous forme de chaleur (39%).

L'ATP existe dans le muscle en concentration faible (5mM/kg) lui permettant de maintenir des contractions pendant un moment très bref; de plus l'ATP ne s'épuise jamais au-dessous de 60% de sa valeur de repos. Il faut en conclure qu'il existe des réactions de renouvellement de l'ATP en équilibre avec son hydrolyse. Actuellement on distingue 3 filières énergétiques (voies métaboliques) au sein de la cellule musculaire permettant la resynthèse d'ATP:

- le métabolisme anaérobie alactique,
- le métabolisme anaérobie lactique,
- le métabolisme aérobie.

Les 2 premiers systèmes fonctionnent sans oxygène (anaérobie) et utilisent respectivement d'une part les réserves de substrats présents dans la cellule musculaire (créatine-phosphate) et d'autre part les réserves de glucose et de glycogène.

Le dernier système fonctionne uniquement en présence d'oxygène (cycle de KREBS: oxydation du glucose, des acides gras libres, ou même des protéines, en fonction de l'intensité et de la durée de l'effort).

Caractéristiques du processus ANAEROBIE ALACTIQUE

L'énergie fournie par ce système est disponible **immédiatement** et sa puissance est très élevée (150 ml oxygène/kg.min chez le sujet sédentaire, elle peut être augmentée de façon appréciable par l'entraînement: 200 à 400 ml).

Par contre sa capacité est très faible.

Le sportif fera appel à cette source d'énergie lors d'un **effort maximum de durée limitée**. C'est au cours de l'entraînement de la vitesse de base que le nageur développera ce processus: départ, reprise de nage en sortie de virage, arrivée. Pour accroître la puissance de ce processus, on effectuera des séries de sprints d'une durée de 6 à 12 secondes (soit 12 à 25 m), tandis que la capacité de ce processus sera développée par des sprints de 25 à 50 m.

La vitesse de base est une qualité naturelle qu'il faut entretenir et développer tout au long de la saison et tout au long de la carrière du nageur. D'autre part les fibres musculaires sollicitées sont spécifiques: FT (= fast twitch = à contraction rapide).

A l'inverse de ces fibres blanches FT, les fibres rouges ST (= slow twitch = à contraction lente) fonctionnent lors des efforts longs de moindre intensité. La répartition des types de fibres est génétiquement déterminée.

Caractéristiques du processus ANAEROBIE LACTIQUE

Ce processus intervient après quelques secondes d'exercice alors que le rythme de la respiration ne s'est pas encore adapté à la demande accrue en oxygène (notion de dette d'oxygène).

* N.D.L.R.:

L'auteur fait allusion aux contractions musculaires du sujet étudié, mais ça fonctionne également avec les contractions musculaires d'une tierce personne.



Il consiste en une dégradation des réserves de glycogène (glucide complexe constituant une réserve de glucose) intramusculaire en l'absence d'oxygène. C'est la glycolyse anaérobie.

A partir d'une molécule de glucose, on obtient 2 molécules d'ATP et 2 molécules de LACTATE. En fait cette glycolyse entraîne la libération de cathions hydrogène qui vont entraîner une chute du pH intramusculaire (ACIDOSE) limitée par la mise en marche d'un système tampon, le produit final étant le LACTATE.

La capacité de ce système, théoriquement élevée (concentration élevée de glycogène dans les muscles) reste en pratique assez faible: entre 30 secondes et 2 minutes environ, lors d'un exercice de forte intensité. Ce processus interviendra donc essentiellement dans les courses de 50, 100 et 200m. Il sera limité dans son fonctionnement non par l'épuisement de substrats énergétiques mais par l'accumulation des déchets (Lactate), c'est-à-dire l'acidose liée au débordement des systèmes tampons.

Il est capital de savoir que les jeunes qui n'ont pas encore passé le cap de la puberté ont un pouvoir enzymatique de production d'acide lactique très limité. C'est la raison pour laquelle ils restent limités en vitesse de nage sur des distances de 100m et qu'il est illusoire de vouloir les faire progresser sur cette distance en développant ce processus à l'entraînement. Il va sans dire que le règlement fédéral limitant la participation des canotons à 2 courses de 100m est aberrant.



Il est préférable de se limiter à une course de 200m ou plus (impliquant surtout le processus aérobie) et/ou une course de 50m (relais) mettant en exergue la vitesse de base (et en priorité la technique de nage). Le rôle de l'entraînement sur ce processus visera à améliorer la tolérance à des doses élevées d'acide lactique. L'aptitude à produire de fortes doses d'acide lactique, indispensables pour être performant dans des courses de moins de 2 minutes, relève de la génétique.

Ce type de travail doit succéder à un long travail aérobie; il n'est pas du tout recommandé chez les jeunes nageurs. Ses effets sont à court terme et ne doivent être développés que 4 à 6 semaines avant une compétition importante. Il faut compter un temps plus long pour récupérer après ce type d'effort.

Ce travail sera toujours combiné à un travail d'endurance.

Caractéristiques du processus AEROBIE

Dans ce système, l'oxygène arrive en quantité suffisante pour brûler les substances ingérées (glucose, acides gras et même protéines) dégradées, suivant le cycle de KREBS, en dioxyde de carbone et en eau. Il y a donc relativement peu de déchets. La production d'ATP est nettement supérieure: pour 1 molécule de glucose, formation de 38 ATP.

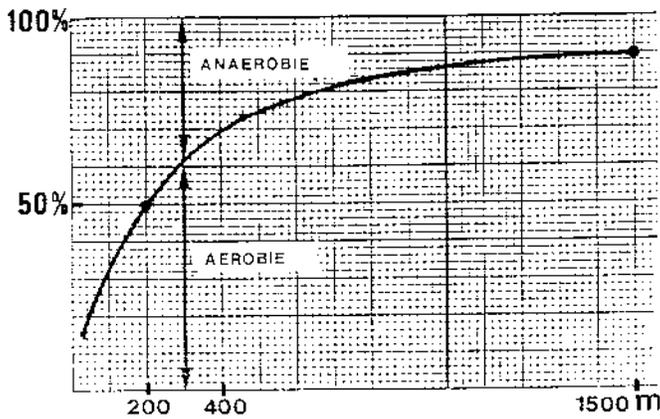
De par l'importance du système respiratoire et cardio-vasculaire mis en jeu, ce processus entre en action après 45 à 90 secondes et devient prépondérant seulement après 2 à 3 minutes. Sa capacité est très importante et théoriquement illimitée. Elle dépend de l'intensité et de la durée de l'exercice c'est-à-dire de la capacité du sujet de maintenir un effort à un pourcentage élevé de sa consommation maximale d'oxygène.

C'est à ce niveau que l'entraînement prend toute sa valeur. Pour un effort à 80%, un sujet sédentaire maintiendra son effort 15 minutes alors qu'un sujet entraîné pourra tenir 2 heures 30. La capacité du processus aérobie est donc perfectible par l'entraînement dans des proportions considérables. Ses facteurs limitatifs sont liés au système de transport de l'oxygène, à la thermorégulation et aux systèmes endocriniens.

L'entraînement du processus aérobie constitue la base sur laquelle repose tout le programme de préparation spécifique. Il importe de travailler à des intensités relativement modérées impliquant des concentrations de lactate modérées (de 2 à 4 mM/l de sang) et permettant ainsi un volume de travail considérable. La limite à 2 mM/l est appelée seuil aérobie et correspond à l'intensité minimale susceptible d'améliorer l'endurance aérobie. Le seuil anaérobie se situe aux environs de 4 mM/l et correspond à l'intensité où le métabolisme aérobie est surchargé. Au-delà, la concentration en lactate augmente dans des proportions plus importantes que la vitesse de nage n'évolue.

C'est à ce niveau que l'on perçoit l'intérêt du test lactate dont nos nageurs ont bénéficié: en réalisant un 6x200m à intensité croissante (de 70 à 95% de leur meilleure performance sur cette distance) avec un intervalle de repos de 1 minute durant laquelle on prélève du sang du lobe de l'oreille, on arrive à déterminer les vitesses de nage correspondant aux seuils aérobie et anaérobie. Un des premiers objectifs de l'entraînement de nos jeunes nageurs consistera à améliorer la vitesse de nage pour une même intensité de travail (exemple: 4mM/l) donc à déplacer vers la droite la courbe concentration de lactate (en ordonnée)-vitesse de nage. Cette forme de travail occupe, dans notre programme, environ 70% du volume du travail dans l'eau.

Le diagramme ci-dessous montre, en fonction de la longueur parcourue (ou de la durée de l'effort, à raison d'environ 1 min par 100 m), la participation des 2 processus évoqués (anaérobie-aérobie).



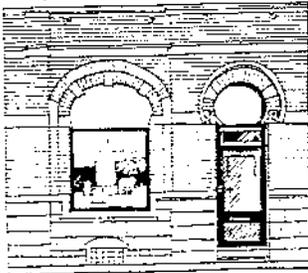
Les valeurs ci-dessus démontrent l'importance évidente d'une stratégie à mettre en pratique en fonction de la durée de l'effort demandé et de la distance à parcourir. Les 3 processus métaboliques n'agissent pas l'un à la suite de l'autre. En fait, ils agissent en même temps, mais en des proportions différentes suivant le moment et l'intensité de l'effort.

L'intérêt de l'appui médical pour la réalisation d'un programme d'entraînement de haut niveau trouve ici toute sa signification. Alors que l'entraîneur, durant de nombreuses années, a dû se concentrer sur ses sensations, ô combien subjectives, les paramètres scientifiques peuvent lui procurer des données objectives. De là à conclure que l'art d'entraîner sera remplacé par la science de l'entraînement, c'est un pas encore bien trop grand à franchir. Heureusement d'ailleurs.

Thierry GRODENT

 BONNES VACANCES ET JOYEUSES PAQUES

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.



SO LES GRADINS

- Tin qui vola, ça fév inn tchoqu qu'on n's'aveut pu vèyou. Qui divnév don moncheu Lekncyé?
- Bin c'est comm to l'monde èdon madame Trikwesse, dji m'kihètche comm dji pou. Comm on vî ome. Min qui vou dju dire , dji n'saveu nin qu'vos estî intèrèssèye pa l'natachon mi. Avé-v mutwè on pti èfan ouye el compètichon?
- Awè don. C'est li pti gamin di m'feye qui cmince à cori. Il est co dvin les Microb savé, mais i paraît qu'c'est inn espwèr. Ouye, i volév qui dj'el vinnse vèyi pasqu'il a totes les tchances, diss-ti, di batte li rcôr del Porodche. Min vo'l divèz knohe vo qui vin sovin, c'est li pti Jules Mâhaitî èdon.
- Iî Saint Matî, c'est lu! Dji v'vou creûre qui c'est inn espwèr! Fâ dire ossu qu'avou les pîs qu'il a, il est favorisé cist èfan là. Quwant on tûse qu'à sîh ans, i n'a dèdjâ pu assez d'plesse so l'plo d'dèpart po mette ses 2 pîs, on s'dî qu'il a totes ses tchances d'aller on djoû à djeûs olympiques. Mi dji vin veyî mi ptiè feye, vo l'kinohez èdon, c'est Amèlie Houpralle, li ptiè d'a m'hûtinme feye. Min leye, elle n'est wère si bonne savé, dji creu qu'elle vin puss po prinde si bagn è rnètû ses pîs qu'po fé on rèsulta. Min enfin, i lè fâ ècorèdjî èdon, c'est on spôr fwèr hêtî è qui poureut esse bin pratique si toumî è Mousse.



- Tin don qui esse ci gamin-là qui braît après les èfans? Di kwè s'mèle-ti cila? Loukîs on pau, n'a les pôv pitis qui tronlaient les balzins!
- Dihé don madame Trikwesse, on veu bin qu' vos estez novisse, savé vo. C'est l'entraîneu en chef èdon çoula. I donne des conseils on pau "musclés" min il est binamé savé, è i n' bouhe nin sovin so les èfans.
- L'entraîneu en chef? Ci pti valet-là avou ses côtes culottes? On l'sè prindrait vit el fahette! Bin qu'dj'arawe, on direû vormin qui n'a nin co fé ses pâques.
- Là vo m'baltèz sûrmin ou bin i'farcu fé radjuster vo berriques. C'est quâsi on vî ome . Il a pu d'trinte ans savé! Min c'est vreye qu'il a co l'air frisse... N'a wère di mèrite d'ayeûr: i n'a nou mâ d'tchesse lu puisqu'i n'est nin co marié.
- Qui d'héve? Nin marié? On bê valet comme çoula? A kwè tusaient-elles don les glawennes po lèyî hiper in occasion pareye?...Binamé bon Dju, qué! belle pèce d'ome! Il a deus ouyes qui blawtaient pé qu'des steûles. Mi c'est bin simp, i m'fait fruzi, dji so tote à tchâr di poye. Min loukîs on pau, on dîreû l'Apollon del bel vett air! Dji n'pou creûre qui vik comm inn ermite savé mi!
- E bin c'est l'trisse réalité, madame Trikwesse. Portan c'est flèur di brav valet savé. E ses parints sont des bravès djins ossu qui sont fou ritchès paraît-i. On dit qu'à Sainte Wâbeu, on dmeye cazère est d'à zels. Ci sèreu vormin on bon parti!...Min qu'dj'arawc, vo m'èwarez! Vo n'allez to l'mîmme nin dire qui vo n'avez mây oyou voss piti fi djâser d'çoula èdon! Chal les èfans è les parins ni d'visaient pu qui d'ça... Notez bin qu'à djèrînes nouvelles, i paraîtret qu'i hante à fwèce, min i nvou rin dire parè, è to l'monde si dmande kwè. C'est ènervant à possib! On cmince turto à n'n'avu s'sau! D'ayeûr, les parints di voss piti fi vont rçure ine pètichon à siner à ç'sudjet là.
- Ine pètichon? Wiss allé-ve don moncheu Lekncyé? C'est vo asteûr qui m'vou balter! Li valet est bin lib di fé çou qui vou sûrmin!
- Quimin don vo, fé çou qui vou? Dji n'vi riknohe pu mi! Vo pierdez vos tâtes ou kwè? Qwand on a l'responsabilité d'on club comm li noss, on l'respècieye, madame Trikwesse! On n'wâte nin dè screts pareyes!... C'est on fâ djubè qui s'moque di nos autes. Avou ç'djeu-là, èdon madame Trikwesse, i fait broquî to l'monde fou d'ses cliquottes!... Mîmme li comité qui n'si controle pu. Po mârker s'rèprobâchon, n'a Pillittèri qu'a rasé s'moustatche qui li allév si bin, è il a di qu'il allév attaquer l'grèv del faim. Horion lu, l'è télmin mouwé qui qwand i v'di bondjou, vo dirî qu'to vos oheys vont brodchî fou d'voss min! Li prèsidint est en train dè piète ses djèrins djvès. Li trèzorier brogne avou li scrètaire...Ci n'est vormin pu 'n vicàreye po nos ôtes savé çoula... Dji v's'el di mi, madame Trikwesse, si ci pti hépieu ni s'mareye nin bin vite ou si n'no dit nin raumin è sincèrmin ses prodjets, i no va turto fé divni sots.



I NO VA
TURTO FE
DIVNI SOTS!

