



.....

INFO - REVUE

Sommaire

N° 4 Décembre 1991

Le Mot du Président	1
Le Mot du Secrétaire-Trésorier	3
Au Colloque des Entraîneurs	6
Le point médical	7
Les mémoires d'un M-C	10
Stage Non-licenciés - St-Roch	12
Le Coin de l'Entraîneur	16
Le Mot de Caesar	20
Réflexions	21
Jeu	22
Le Comité - Le Calendrier	24

Edition : Denise & Jean Claude

Dessins : Valérie

LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers Amis,

Je vous souhaite, tout d'abord, une excellente année 1992, beaucoup de bonheur, beaucoup de plaisir, beaucoup d'argent et beaucoup de participation aux activités de "Chaudfontaine team Walibi".

L'année 1991 a été, encore une fois, une année de succès et de progrès pour notre club.

- Succès dans le domaine de la formation des jeunes et la qualité de l'enseignement qui leur est donné ;
- Succès dans la participation des moins jeunes (groupe adulte) ;
- Succès de notre groupe compétition et de nos entraîneurs, qui ont atteint tous leurs objectifs tant au niveau national qu'international ;
- Succès de notre groupe marketing qui nous permet, enfin, d'envisager l'avenir de notre groupe compétition avec sérénité .
- Succès de notre comité et de nos aides qui ont permis que tout cela se réalise.

Dans la perspective de notre objectif fondamental qui est , je le rappelle, "**Former et éduquer des jeunes par la pratique sportive de haut niveau en complément des activités scolaires et familiales**", nos actions concrètes pour 1992 seront les suivantes :

- Développement de notre école de nage ;
- Progression de nos élites de compétition au niveau national et international ;
- Développement de notre image auprès de nos partenaires actuels et d'autres qui pourraient le devenir.

Pour atteindre ces objectifs, nous mettrons à la disposition des différents groupes actifs les moyens nécessaires pour réaliser leurs activités en 1992 soit :

- L'achat de matériel pour l'école de nage ;
- L'achat de matériel de musculation pour notre groupe compétition ;
- Participation à de grandes compétitions internationales pour nos élites.

Cela étant, il faut aussi parler de notre ambiance qui est géniale et que nous devons garder. C'est ce que je souhaite avant tout et nous ferons tout pour que ce souhait reste une réalité.

Le Président.

LE MOT DU SECRETAIRE - TRESORIER

En cette fin d'année budgétaire, c'est un trésorier serein qui vous adresse quelques lignes à propos du résultat financier de la saison 90/91.

En respectant notre budget de façon la plus rigoureuse possible, nous terminons avec un léger boni nous permettant de voir l'avenir avec optimisme.

Les postes principaux n'ont pas apporté de mauvaise surprise, et grâce au résultat des nages parrainées, nous pourrions engranger une réserve pour le stage des nageurs de compétition en 92. Vous serez informés de l'endroit et du coût dans le courant du mois de janvier.

Plutôt que d'avoir des "secrets de polichinelle", je me permets de dévoiler que le stage aura lieu, sauf imprévu, à AVIGNON ou à ANDORRE (mais dans d'autres conditions de voyage et d'hébergement). Thierry va prospecter lors de son stage avec les élites LFBN (dont feront partie plusieurs de nos nageurs). Pour les non-licenciés, ou les jeunes licenciés, un nouveau stage est prévu à St Roch, dont on vous parle dans d'autres pages.

Bien que je n'aie pas eu le temps de calculer le nouveau budget (cela confirme bien que les prépensionnés n'ont jamais le temps), je crois pouvoir vous laisser espérer qu'aucune modification des cotisations ne sera envisagée pour 92.

Cela, bien sûr, si nous conservons la même moyenne d'au moins 150/160 membres, et si nos organisations remportent toujours le même succès de participation. Je profite de cette remarque pour inviter, pour la Xème fois, les familles de l'Ecole de nage à se joindre à nous pour nos Fêtes. Je crois pouvoir dire que ceux qui l'ont déjà fait ne le regrettent pas.

A propos de l'Ecole de nage, il faut toutefois remarquer que, pour la première fois, un groupe important d'enfants a participé à une compétition à HUY, et que rares ont été les absents. La présence de ceux-ci nous aurait d'ailleurs permis de remporter ce "Challenge de l'Amitié", car nous avons terminé 2èmes, à quelques points des premiers. J'espère que ce sera pour la prochaine fois.

Si nous invitons quelquefois ces enfants à participer à des compétitions "Non-Licenciés", c'est quand même, en priorité, pour les récompenser de leurs efforts, et de leur permettre de comparer leurs capacités vis-à-vis d'autres clubs. Il n'y a jamais obligation de participation, mais nous demandons que, lorsqu'on répond "oui", on soit présent, sauf cas de force majeure.

Mais je constate que mon esprit vagabonde, et pour en revenir aux résultats de la saison, nous avons constaté, avec satisfaction, que les enfants suivent les leçons avec assiduité, ce qui permet d'avoir des groupes relativement homogènes, malgré que des inscriptions sont acceptées toute l'année. Cette régularité réjouit également les responsables des groupes, et renforce leur confiance dans le travail fourni.

Ma partie "trésorier" avouera que cela permet aussi d'avoir des cotisations régulières, avec l'incidence favorable que celles-ci ont sur le respect du budget.

A ce propos, j'insiste pour que vous preniez l'habitude de payer vos cotisations au cpte banque du club (870-0464200-21).

Les parents des nageurs de compétition le font depuis un an déjà, et d'autres commencent à procéder de la sorte. Croyez bien que c'est beaucoup plus sûr, et plus facile aussi pour les préposés à la table du club. Il y a aussi un contrôle beaucoup plus facile des cotisations, qui permet même de supprimer le pointage sur les cartes de membre, puisque j'ai toujours la trace du paiement par les extraits de compte. Ceci pour rassurer les personnes qui paient par banque, et s'inquiètent de ne plus voir de signature sur la carte des enfants.

Pour terminer, je voudrais vous souhaiter en ce début d'année, tout le Bonheur et la Joie possibles, avec une Santé "de fer". Pour les enfants, une pleine réussite scolaire et sportive, et un épanouissement physique et moral dans la pratique de ce beau sport complet qu'est la natation.

Je voudrais aussi, au nom du Comité, remercier, une fois encore et de tout coeur, toutes les personnes qui nous aident lors de nos manifestations, car, sans votre précieux soutien, il nous serait impossible de garder cet esprit de club, qui fait l'admiration et parfois l'envie autour de nous. Et si, chacun dans son aide, apporte sa pierre à l'édifice, je voudrais adresser un merci "spécial" à la Cellule Marketing qui après de patientes négociations, nous a décroché les sponsors que nous attendions depuis si longtemps, et le "partenaire" de renommée dont nous rêvions : WALIBI-AQUALIBI. Grâce à ces sponsors et ce partenaire, nous avons pu équiper nos nageurs de compétition à la mesure de leur talent, en ne demandant qu'une participation pas trop onéreuse aux parents. Ils nous ont aussi permis de doter Saint-Nicolas des moyens de "gâter" un peu plus les enfants que d'habitude, même s'il ne peut pas faire de miracles. Croyez bien que la Cellule est bien décidée à persévérer, et je suis convaincu que, dans sa structure renouvelée récemment et grâce à l'expérience acquise, son travail sera encore plus efficace.

Bonne Année à tous, et plus que jamais :

CHAUDFONTAINE : OUI, OUI, OUI.

Votre Scribe - Trésorier (un peu moins désargenté)
Louis HANSON



AU COLLOQUE DES ENTRAINEURS.

Résumé de l'exposé de Th GRODENT au colloque des entraîneurs le 14.12.91 à Jambes

PLANIFICATION de l'ENTRAINEMENT des JEUNES NAGEURS

1) Définition des objectifs de l'entraînement

1. Développement des **APTITUDES PHYSIQUES** (Endurance - Force - Souplesse)
2. Amélioration d'**UNE HABILITE MOTRICE** (Natation)
A milieu physique particulier, loi physique propre / psychomotricité.
Evolution à vitesses différentes.
3. Réponse aux **besoins spécifiques du nageur** (en fonction de son âge, ses caractères morphologiques, physiologiques et psychologiques) dans un milieu (social - culturel - sportif - familial et scolaire).
-> création d'un environnement favorable à son épanouissement.

2) Enoncé des principes de l'entraînement

1. **Spécificité** (pour une épreuve donnée, caractérisée par sa durée et le temps)
Intervention de différents processus métaboliques (anaérobies alactique et lactique - aérobie).
2. **Surcharge** : stimulation des systèmes fonctionnels
3. **Progressivité** : augmentation de la charge d'entraînement.

Conclusion : nécessité d'une planification de l'entraînement sur l'ensemble d'une saison et sur l'ensemble d'une carrière de nageur.

Le plan de carrière doit tenir compte des potentialités propres du nageur.

Un jeune nageur est endurant ; un nageur adulte est plus puissant. Donc **le jeune nageur** n'est pas un modèle réduit d'un nageur adulte.

Sa technique est en évolution permanente (avec sa croissance).

A défaut d'être rapide, le jeune nageur doit surtout apprendre à accélérer en jouant sur l'amplitude de ses mouvements (nombre de mètres parcouru par mouvement) et sa fréquence de mouvements (nombre de mouvements par unité de temps).

Le plan de saison doit respecter des longues périodes de préparation durant lesquelles on privilégiera l'augmentation du volume d'entraînement puis de l'intensité de l'entraînement, en acceptant d'être moins performant durant ces périodes (quelques compétitions peuvent être organisées à titre de test).

Une période privilégiera la réalisation de bonnes performances sur longue distance avant de privilégier une période de réalisation de performances sur courtes distances

Deux sommets de forme optimale sont raisonnables. Plus de sommets risquent d'écourter la carrière d'un nageur.

Ces deux sommets sont les **Championnats de Belgique d'Hiver et d'Eté**.

Les records sont faits pour être battus, pas pour courir après !

3) Problèmes propres à la natation belge

- Le système scolaire n'encourage pas la pratique d'un sport de haut niveau.
- Les infrastructures à la disposition des clubs sont insuffisantes (plage horaire tard dans la soirée, salle équipée pour la musculation souvent inexistante).
 - > Beaucoup de clubs travaillent trop intensivement à défaut de travailler volumineusement
 - > carrière écourtée, beaucoup d'abandons
- Evolution dans le rythme et le mode de vie :
 - Les jeunes sont trop souvent (mal) assis et pas assez debout ;
 - Ils ne se déplacent plus à pied, ne jouent plus debout, etc ... et ne privilégient pas ainsi le développement d'une endurance naturelle ;
 - Trop de situation de stress.

Conclusion : Les besoins de pratiquer une activité physique sont accrus, mais les jeunes sont de moins en moins aptes physiquement.

Il est indispensable de développer leur endurance à l'effort prioritairement.

La natation répond pleinement à cette nécessité.

Cependant, il s'agit d'un sport complet mais effectué en apesanteur. Il convient de développer un travail de renforcement de la musculature hors de l'eau.

4) Définition des priorités dans un programme sportif en club

- Privilégier le travail en endurance ;
- Améliorer la technique ;
- Renforcer le travail hors de l'eau (gainage - coordination - assouplissement - musculation)
- Renforcer l'aspect psychologique ("Savoir gagner" - Luis Fernandez) ;
- Améliorer le suivi médical (test à l'effort, examen postural) ;
- Améliorer la diététique du sportif ;
- Structurer le club.

Conclusion : **Le sport est au service de la jeunesse.**

La jeunesse n'est pas au service du sport.

T. GRODENT

LE POINT MEDICAL SUR LA NATATION SPORTIVE.

Déviation de la colonne vertébrale, douleurs articulaires (cartilage à "renourir", tendinites, sinusites, ...) sont des maux régulièrement enregistrés.

D'une part, la natation se pratique en apesanteur : il est donc indispensable de faire des exercices complémentaires au sol (stretching, tonification musculaire, maintien, rééquilibration de la musculature) ;

D'autre part, il est indispensable d'avoir une hygiène de vie correcte :

- bien s'essuyer, bien se couvrir (bonnet de laine sur la tête !)
- bien se laver les dents (2 x par jour, matin et soir) ;
- respecter un nombre d'heures de repos régulièrement ;

Enfin et surtout, la majorité des problèmes rencontrés par les sportifs qui poursuivent un programme de haut niveau est dû à une DIETETIQUE déficiente.

Lors des stages, nous relevons un nombre important de sportifs qui ne mangent pas correctement à table, mangent entre les repas, ne se nourrissent pas bien avant et surtout après les compétitions (mauvaise récupération).

Statistiquement, les nageurs francophones ont une diététique caractérisée par des rations hypocaloriques, hypoprotéiques et hypoglucétiques, mais surtout hyperlipidiques (taux de cholestérol élevé).

Ces nageurs mangent trop de sucres rapides.

1.5 litre d'eau par jour est un strict minimum.

Il est impératif de surveiller la teneur en Calcium (1500 mg/j), en Phosphore (1500 mg/j) et en Fer (18 mg/j), mais aussi en vitamines (B1, B6 et C).

Manger équilibré à chaque repas.

Boire une gorgée d'eau entre chaque exercice à l'entraînement.

T. GRODENT

Après de longues années sans stage pour les non-licenciés, nous avons décidé de retenter l'expérience et avec la bénédiction du "Chef Thierry" les responsables de l'Ecole de Natation ont convié les enfants à participer à une semaine de stage au Collège St Roch à FERRIERES.

Après quelques hésitations devant l'inconnu, les enfants et leurs parents se sont décidés à répondre à l'invitation, avec un tel entrain, que, à notre grande satisfaction, nous avons affiché "complet". Comme Danièle, dans un autre article, vous commente le côté sportif et ludique du stage, je vais tenter de vous faire vivre le côté intendance et cuisine, où notre Chef(fe) Françoise HEYLIGEN s'est activée sans répit, et où j'ai tenté, avec mon inexpérience et mon incompétence totale en cuisine, de me rendre quand même utile.

Françoise ayant concocté les menus du stage bien avant celui-ci, j'ai commencé par "faire les commissions" (ça, je suis un spécialiste) dans les grandes surfaces de la région. Quand on voit ce que ces quarante petits ??? estomacs peuvent avaler, je n'ai pas regretté d'avoir choisi une voiture avec hayon, qui s'est retrouvée remplie jusqu'au toit à plusieurs reprises. En ce qui concerne les menus, Françoise sera sollicitée pour les modifier suivant les circonstances à plusieurs reprises, ce qu'elle fit avec beaucoup de gentillesse et de dévouement. Il lui fallait alors recalculer toutes les quantités avant de m'envoyer écumer les rayons des magasins. L'expérience me permit de découvrir que, pour les camps sportifs ou autres, le DELHAIZE d'Aywaille offre une ristourne de 5% à la fin du séjour sur tous les achats, ce qui lui vaut une Pub qu'il ne soupçonne même pas (à moins qu'on leur envoie un exemplaire du journal ???), et ma clientèle exclusive pour le prochain stage.

Quant au travail en cuisine, Françoise n'a pas arrêté du matin (avant que nous les accompagnateurs on se lèvent) au soir, et cela sans manger, ce qui nous a sidérés, quand on voit la dépense d'énergie que ce travail représente. Non contente d'assurer la cuisine normale, Françoise y ajouta des petites douceurs, genre gaufres et crêpes, pour les goûters, et même un énorme "gâteau-surprise" pour l'anniversaire de Danièle. Sans compter que, tous les soirs, elle préparait un plateau de "petites bonnes choses" pour les accompagnateurs, que nous dégustions, lors de la réunion de mise au point, le soir après le coucher des enfants. Ces réunions servaient à analyser le programme, qui avait été préparé par Danièle et son équipe, et à l'ajuster en fonction des réactions des enfants et des dirigeants. Nous en profitons aussi pour nous détendre, car ces journées sont très fatigantes physiquement et nerveusement, même si, en général, les enfants furent très gentils et travaillèrent avec un entrain et un courage exemplaire. Quelques exceptions confirmèrent la règle, mais plus on avançait, mieux cela se passait.

La nuit "anniversaire de Danièle" se termina

par un terrible "Trivial Pursuit" jusqu'à 2 heures du matin et qui vit les "hommes" (Dominique et Louis) "mettre la pâtée" aux "filles" (Danièle, Nathalie, Sabine et Marie-Ange), ce qui confirme bien la supériorité des "mâles" (ça c'est pour exciter le M.L.F.).

Pour en revenir au côté travail en cuisine, je tentais de suivre le rythme en dressant, débarrassant, ... redressant, redébarrassant les tables. Je dois vous avouer que le jeudi, j'étais sur le point de craquer, surtout que la chaleur qui régna ce jour-là n'arrangea rien. La cuisine ressemblait à un sauna qui rendit le travail de Françoise encore plus pénible car, croyez-moi, ça chauffe ces grandes cuisinières et autres fours.

Heureusement, pour la vaisselle, nous avons bénéficié du lave-vaisselle "industriel" du Collège qui, même s'il a commencé carrière à la "Belgique Joyeuse" à l'Expo de 1958, et malgré quelques ??? fuites, permettait de laver la vaisselle de tout le groupe en 1/2 heure. Et, le soir, Yvon, le mari de Françoise, venait nous aider, ce qui nous faisait gagner du temps. L'anecdote, c'est que le dernier jour, un dimanche, le chauffage de la machine était coupé, et j'avais oublié que le cuisinier du Collège m'avait montré où il cachait ses clés. Nous avons commencé la vaisselle à l'eau froide, mais l'arrivée d'Yvon, qui se rappelait le "tuyau", remis les choses en place, mais croyez-bien que je n'oublierai pas la leçon.

Nous prenions nos repas dans la "Salle des Profs", mais je crois que, la prochaine fois, nous demanderons une partie du grand réfectoire, car cela évitera les six escaliers qui la séparent de la cuisine, et qui vous "cassent les pattes" à longueur de journée. Et, comme mes "guibolles" ne rajeunissent pas, je pense déjà à mon confort futur (pour autant qu'on veuille encore bien de moi comme "Manoeuvre-cuisine"). Je dois avouer que ma détente consistait à pouvoir aller faire les courses dans les environs, à Aywaille ou à Ferrières. Je vous fais grâce des quantités englouties par vos chérubins, mais peu nombreux furent ceux qui résistèrent à la bonne cuisine de Françoise que je remercie encore de tout coeur pour son dévouement bénévole. Et c'est avec plaisir que nous avons reçu sa proposition d'encore nous accompagner pour le prochain stage que, ce n'est plus un secret, nous avons décidé de refaire cette année.

Quant à moi, si mes collègues veulent encore bien me supporter, je reprendrai avec plaisir ma fonction, fort de l'expérience profitable de mon dixième stage en quinze ans de club, mais le premier comme "manoeuvre-commissionnaire".

J'espère aussi que nous afficherons à nouveau complet et que nous retrouverons la plupart des enfants qui nous ont procuré la joie et la satisfaction d'un excellent stage.

Louis HANSON.

STAGE POUR NON-LICENCIÉS A SAINT-ROCH FERRIÈRES.

Pour les enfants présents à ce stage, ainsi que pour ceux désireux de participer au prochain, nous allons vous présenter le déroulement de ce premier stage pour non-licenciés organisé par votre club de Chaudfontaine.

Dès 10 heures du matin le samedi 17 août 1991, le staff des moniteurs, ainsi que notre "homme à tout faire" à savoir Louis Hanson, étaient déjà présents pour décharger une partie des provisions alimentaires, la multitude de cartons chargés de matériel de bricolage et le matériel de piscine (planche pour les petits, ballons, bouées, lunettes, ...).

Un autre groupe de personnes devant occuper le dortoir qui nous était destiné depuis une semaine auparavant, nous avons dû prendre possession du dortoir appelé "l'Aquarium" au dernier étage ; et de ce fait, refaire en vitesse un nouveau plan de disposition des chambres. Des changements de dernière minute apportent du piment au stage. Les moniteurs et Louis logions dans des chambres individuelles, près des toilettes et face aux éviers du dortoir des enfants.

A 14 heures 10, les premiers enfants, impatients de venir au stage, s'installaient déjà dans leur chambrette désignée par une feuille portant leur prénom et le dessin du groupe représentant leur moniteur pour les entraînements de natation. A savoir, par niveau de force croissante :

- les CHATS avec Nathalie ;
- les CHIENS avec Marie-Ange ;
- les PINGOUINS avec Sabine ;
- les GRENOUILLES avec Danièle ;
- les DAUPHINS avec Dominique.

Une fois tous les enfants installés, Thierry Grodent, notre entraîneur du groupe compétition, leur présenta, ainsi qu'aux parents, le réfectoire et la cuisine, la salle de bricolage, la piscine et le hall omnisports. Un bref au revoir aux parents (certains la larme à l'œil ...) et nous emmenions notre trentaine d'enfants pour le goûter ; et cette séparation ne posa aucun problème.

Afin de se plonger directement dans le vif du stage, le premier entraînement en piscine débuta dès 17 heures 15. Brr ... Quelle eau glacée ! Nos petits "Chatons" se plaignant souvent de froid, Nathalie écourta sa séance et tous, les membres engourdis, se réjouissaient de passer un bon moment sous la douche bien chaude. Mais quelle ne fut pas leur surprise de constater qu'elle était aussi froide que l'eau de la piscine. Aussi, afin qu'il ne refroidissent pas, Nathalie battit tous les records de vitesse pour rhabiller Joëlle et les 5 garçons. Pour nous réchauffer, Françoise, notre cordon bleu, nous avait préparé un excellent potage bien chaud suivi de poulet, compote, croquettes et un yaourt comme dessert. Les enfants n'étant pas suffisamment fatigués, nous les emmenons pour une belle promenade dans les bois. De retour avec l'obscurité, les enfants s'apprêtèrent pour passer une longue nuit, quelque peu troublée par des pleurs chez certaines...

Le dimanche matin à 7 heures 30, les derniers dormeurs furent réveillés en musique ; les autres ayant déjà défilé, même plusieurs fois, à la toilette ainsi qu'à travers tout le dortoir. Certains prenaient un réel plaisir à se bichonner devant leur miroir respectif ; et par ce fait, arrivaient les derniers à l'appel avant de descendre toute la volée d'escaliers qui nous menaient au réfectoire pour le petit déjeuner. Afin de se mettre en bonne condition physique pour la journée, rien de tel qu'une belle promenade d'oxygénation dans les bois, précédant le premier entraînement de natation prévu vers 10 heures 30. Excepté un matin, où Dominique, notre guide, nous emmena dans la forêt profonde dont nous ne voyions pas la fin ; surtout Sabine qui porta notre petite Joëlle sur ses épaules. De retour vers 11 heures, assoiffés, nous avons fait un petit crochet par le réfectoire afin de nous désaltérer avant de subir l'entraînement de natation qui ne fut pas écourté pour la cause. Vers 13 heures, nos petits nageurs affamés, se ruèrent alors sur la nourriture.

La quiétude des siestes était difficile à obtenir, et pourtant certains en avaient bien besoin. Ces derniers allèrent ainsi dans des chambres individuelles, au calme. Malgré les journées bien remplies d'activités physiques, certains débordaient encore d'énergie et ne voyaient pas la nécessité d'une sieste. Ce qui ne faisait pas l'affaire des moniteurs.

Pour les activités de l'après-midi, 3 ateliers étaient prévus au programme de chaque jour avec 5 groupes classés par âge. Une tournante était alors organisée de manière à ce que chaque groupe découvre 2 fois les joies du bricolage ainsi que 2 défoulements en gymnastique classique et une activité "jeux de détente". Un goûter leur était servi au milieu de l'après-midi afin de reprendre de l'énergie avant le deuxième entraînement de la journée.

Vers 19 heures, les enfants dévoraient le souper et tous les plats étaient vidés en moins de temps qu'il ne faut pour le dire, même avant que les moniteurs n'aient pu avaler une bouchée. Les activités après le souper différaient chaque soir, à savoir :

- promenade dans les bois et jeux de "cache-cache" ;
- jeu de "cache-cache" à l'orée des bois ;
- vidéo avec dessins animés ...

Une fois les dents lavées, le dernier petit "besoin" terminé, le pyjama enfilé et, pour les plus coquet, le dernier coup de peigne ; les voilà fin prêt pour un bon repos bien mérité. Vers 21 heures, après l'extinction des feux, les moniteurs avaient à peine le temps de faire le tour du dortoir que nos petits dormaient déjà presque tous, exceptés certains pour lesquels Marie-Ange essayait les dernières larmes.

Quel havre de paix pour les moniteurs qui pouvaient alors mettre au point le programme du lendemain.

LE COIN DE L'ENTRAINEUR.

91 touche déjà à sa fin ; une année faste pour Chaudfontaine Thermale Natation :

- Victoire au **Challenge Jules GEORGES** ;
 - Victoire, pour la 3^è fois consécutive, au **Challenge BOIN** ;
 - 48 podiums et **24 titres nationaux**
 - 2 sélectionnés aux **Championnats d'Europe Juniors** à ANVERS ;
- et une multitude de records de **District et nationaux**.

91, c'est la confirmation d'une **école de natation** qui tourne à plein régime, avec des **moniteurs compétents** et de plus en plus expérimentés. Avec un stage sportif pour nos plus jeunes, c'est la volonté de mettre sur pied un **projet éducatif** permettant à nos jeunes éléments de trouver leur épanouissement par la pratique d'un sport.

Notre école de natation a pour objectifs principaux, l'**apprentissage** des différentes techniques de nage et le **développement** des capacités physiques (endurance - force - souplesse) avant toute intention de préparer à la natation sportive. La compétition est un domaine réservé à quelques personnes susceptibles d'y figurer plus qu'honorablement suivant un programme d'entraînement rigoureux.

Nous ne conseillerons pas la natation de compétition à ceux qui ne sépanouiront jamais dans un tel contexte.

C'est la raison pour laquelle, les activités de notre école de natation et celles de notre groupe "compétition" sont bien **distinctes**.

Je pense qu'il est indispensable de relever ce point dans la mesure où un certain public n'ose pas s'inscrire dans notre club parce qu'il craint l'aspect "compétition" dans une école d'apprentissage.

J'espère avoir été clair à ce sujet et inviter ainsi plus de monde encore dans notre école de natation qui profite de notre expérience dans des conditions extrêmes pour mettre au point un programme d'apprentissage efficace **pour la majorité de la population**.

Notre **expérience internationale** grandissante nous permet de voir le travail qu'il nous reste à faire pour devenir plus compétitif au plus haut niveau.

Le développement des infrastructures mises à la disposition du club et la création de structures de fonctionnement sont des points indispensables qu'il faut développer pour atteindre des **objectifs plus éloignés**.

La création d'une "**Cellule marketing**" reconnue par le comité de gestion du club, permet un travail plus efficace et l'aboutissement concret d'un certain nombre de **projets**.

WALIBI sera notre partenaire principal durant cette saison. C'est un premier pas, un **plus** pour notre club et je ne serai jamais assez reconnaissant envers Monsieur Eddy MEEUS pour sa **confiance**.

D'autres projets sont en voie de réalisation dans les prochaines semaines.

Sur le plan médical, le suivi de nos meilleurs éléments est confié à mon ami, le Docteur Frédéric FERON, Physiothérapeute à l'**Institut des Sports de l'Université de LIEGE**. Grâce à cette collaboration, c'est une évaluation objective et scientifique du travail réalisé quotidiennement par nos nageurs, qui me permet de réajuster un certain nombre d'objectifs d'entraînement.

Tout va donc très bien dans le meilleur des mondes ...

Et pourtant, j'ai la très nette impression de faire face à des difficultés de plus en plus grandes, pour aller à contre-courant d'un phénomène de société grandissant qui consiste à vivre en assisté face à des événements que l'on ne contrôle plus, à vouloir vivre dans le confort et l'opulence sans effort, tant sur le plan intellectuel que physique. Certes, notre XX^e siècle est à marquer par les progrès technologiques qu'il a engendré, mais il ne faut soudainement pas oublier tous les efforts qui ont été entrepris pour atteindre le niveau de vie d'aujourd'hui au risque de retomber bien bas.

Il importe que chacun d'entre nous reste conscient de ses **responsabilités** pour que nos jeunes, qui doivent préparer l'avenir de notre civilisation, soient suffisamment forts pour prendre la relève.

Puis-je me permettre au travers de ces réflexions de vous présenter mes **meilleurs vœux** de paix et de bonheur dans votre foyer, afin d'aider nos jeunes enfants à préparer l'avenir en toute sérénité, en restant conscient de nos responsabilités et des

difficultés qui ne manqueront pas de surgir, de garder notre conscience intacte afin de réagir le plus **positivement** possible pour le plus grand bien du groupe dans lequel nous sommes amenés à vivre.

92 se profile à l'horizon avec ses objectifs concrets propre à chacun d'entre nous, c'est la fin d'une **olympiade**, celle de BARCELONE, mais c'est aussi le début de celle d'ATLANTA pour laquelle un certain nombre d'entre nous peuvent caresser l'espoir de se sentir **concernés**.

Plusieurs étapes intermédiaires doivent cependant être respectées. Il convient d'en rester conscient.

Chaufontaine Thermale Natation est un club qui gagne parce qu'il sait **gagner**, mais il doit rester capable de **perdre** dans la dignité et surtout de pouvoir **réagir** dans les moments difficiles qui ne manqueront pas de surgir. Parce que, grâce à un groupe qui gagne, l'adversaire ne demande qu'une chose, le battre, par tous les moyens. C'est pourquoi, il faut faire **bloc**, rester **solidaires** et assurer la **confiance** de nos dirigeants pour assumer chacun nos **responsabilités**.

Sur un **plan technique**, je me dois de vous faire part, grâce à ces lignes, d'un certain nombre de remarques.

Pour **améliorer** nos entraînements, ceux-ci doivent faire preuve d'une certaine progressivité, répondre à des normes de spécificités et doivent impérativement solliciter les organismes de façon **optimale**.

Pour ce faire, ils doivent être programmés sur l'ensemble d'une **carrière** et tout au long des saisons.

Comme dans le rythme des saisons, il y a des périodes fastes et néfastes durant lesquelles il convient d'assumer une certaine quantité de travail. Ainsi les périodes de forme et de méforme alterneront comme la pluie et le soleil.

Certaines sorties compétition se solderont par des défaites, c'est au cours de ces moments difficiles qu'il faut faire preuve de caractère pour surmonter les défaillances et se rendre plus fort. Il convient de garder sa confiance pour celui qui vous mène et assumer sa part de responsabilité dans les tâches à réaliser.

Je me dois de vous faire constater :

- que les **irrégularités** aux entraînements ne rendent plus le **programme cohérent** ;
- que chaque **exercice** répond à un **objectif** pour autant qu'il soit **respecté** ;
- que le travail d'**échauffement** et de **renforcement musculaire** hors de l'eau avant chaque entraînement répond à des **nécessités** (rééquilibration, prévention) or, il est rarement (bien) effectué ;
- que le travail d'**assouplissement** permet une **récupération** et un retour au calme **indispensable** ;
or, il devient un travail de routine effectué dans l'indifférence ;
- qu'il est nécessaire de **boire** une gorgée d'eau après chaque exercice à l'entraînement pour **équilibrer** dépense et apport **hydrique** de l'organisme ; or, il y a peu de bidons d'eau à l'entraînement ;
- que toute **dépense d'énergie** doit être compensée par un **apport** sous forme de **nourriture**, selon une diététique appropriée ;
- que lorsqu'on sollicite de manière intensive son organisme, il convient de respecter des règles plus qu'élémentaires d'**hygiène de vie** :
 - manger à heures régulières une alimentation équilibrée ;
 - respecter un nombre d'heures de sommeil ;
 - se brosser les dents matin et soir ;
 - éviter les variations brusques de température (qui met encore son bonnet de laine à la sortie de la piscine ?).

Je sais qu'il n'est pas facile d'admettre un certain nombre de critiques et encore moins d'avoir la volonté de remédier à ces manquements ; mais lorsqu'on s'**investit** dans une discipline sportive aussi exigeante que la natation, lorsqu'on a des **ambitions** de vaincre, il faut savoir se comporter en individu adulte et responsable et avoir la **volonté** de réaliser chaque point indispensable à la **réussite** d'un projet.

Tout le monde n'est pas capable de réaliser ces exigences. C'est pourquoi, **un champion est un athlète d'exception**.

Chaufontaine Thermale Natation est un club champion en Belgique. Il veut le rester et même s'illustrer sur la scène internationale. Il se doit donc de **réaliser l'ensemble de son programme** sans faiblesse, en assumant ses responsabilités.

Je pense que cette mise au point était nécessaire. Ceux qui ne souscriront pas à ces règles s'en trouveront inévitablement écartés. Qu'on se le dise.

Bon travail à tous (et de qualité encore meilleure).

Th. GRODENT.